
Н. В. Маслов
Значение мыслей
в жизни человека

Московская педагогическая академия

Н. В. Маслов

Значение мыслей в жизни человека

Москва
Саммит-издат
2016

УДК 37.01:271.2
ББК 74.00+86.372
М 31

М31 Маслов Н. В., доктор богословия, доктор педагогических наук, профессор МПА.
Значение мыслей в жизни человека – М.: Самшит-издат, 2016. – с. 80.

ISBN 978-5-98106-085-4.
©Н.В. Маслов, 2016

**Книга посвящается
25-летней годовщине
перехода в жизнь вечную
старца Глинской пустыни
педагога-нравоучителя
схиархимандрита
Иоанна (Маслова)**



**Схиархимандрит Иоанн (Маслов)
(06.01.1932 – 29.07.1991)**

Предисловие

Что естественнее для человека, чем его дыхание?

Что естественнее для ума, чем его мысль? И как мы дышим, не замечая своего вдоха и выдоха, так часто не замечаем и не обращаем внимания на свои мысли[1].

«О чем больше всего небрегут? О мыслях», – пишет святитель Феофан Затворник[2].

Как часто человек не дает себе отчета в том, какие именно мысли занимают его ум.

« ...вот предмет, который вас занимал, отошел – его место заступил другой; этот тотчас замещен третьим; не успел этот показаться, как его теснит четвертый, гонимый в свою очередь пятым, и так далее. Одна мысль сменяется другой – и часто человек не дает себе отчета в том, что прошло чрез его голову»[3]. **Мысль невидима.** А человек привык больше обращать внимание на видимое. Одна из причин того, что человек не обращает внимание на свои мысли, по мнению святителя Филарета (Дроздова), заключается «во всеобщем начале всякого несовершенства и несчастья людей, а именно, в **неправильной** мысли ума... не смотреть на невидимое [в том числе на свою душу, свои мысли], а смотреть более на видимое»[4].

«Обычно люди считают мысль чем-то маловажным»[5]. Не видят и не учитывают непосредственного влияния мыслей на свои желания, настроения, поступки, деятельность, и, в целом, на свою жизнь.

Однако лучшие умы человечества выявили прямую зависимость между состоянием мыслей людей и обстоятельствами их жизни. Мысли непосредственно влияют на жизнь человека и, можно сказать, определяют ее качество. Так, святитель Филарет (Дроздов) пишет: «Как

---

1 Игнатий (Брянчанинов), святитель. Собрание писем. М., 2011. С. 130.

2 Феофан Затворник, святитель. Мысли на каждый день года. М., 1890. С. 4.

3 Феофан Затворник, святитель. Внутренняя жизнь. М., 2012. С. 187.

4 Филарет Московский, святитель. Творения. Слова и речи. Т. III. М., 1877. С. 53.

5 Игнатий (Брянчанинов), святитель. Собрание писем. М., 2011. С. 130.

из сокрытого в землю семени произрастает дерево, с его плодами: так из сокрытых в душе человека мыслей возникает его нравственная жизнь с ее делами. **По виду семени,** питаемого землею, **бывает растение и плод**; **по виду мыслей,** питаемых сердцем, **бывают жизнь и дела**. Кто попускает себе иметь мысли рассеянные, непостоянные, неуправляемые рассуждением: у того естественно и в образе жизни должны оказаться рассеянность, непостоянство, беспорядок. Итак, сей в твоем уме и сердце благочестивые и добрые мысли, чтобы произросла благочестивая и добродетельная жизнь»[6].

Святитель Феофан Затворник также связывает рассеянный образ жизни человека с рассеянностью его мыслей: «Обычно… наши мысли блуждают туда и сюда… Понаблюдайте за собой и увидите, что большая часть жизни проходит у нас в пустомыслии и рассеянности»[7].

Часто из-за состояния мыслей человеку в жизни не удается должным образом исполнять свои обязанности. «Рассеянность мыслей, непостоянство желаний и тревога сердца непрестанно беспокоят нас, **не давая ни одного дела сделать как должно,** и почти всегда сбивая нас с пути»[8].

«Человек непременно водится [по жизни] своим образом мыслей»[9]. «Истинная мысль есть источник всех благ, мысль ложная есть источник ошибочной деятельности»[10].

Следовательно, невнимание к своим мыслям, отсутствие работы с ними часто приводит человека к многочисленным ошибкам, заблуждениям, безуспешной деятельности, несчастьям, бедам, внутреннему недовольству. Поэтому задача родителей, педагогов, воспитателей с малых лет научить детей осознавать свои мысли, контролировать их и уметь управлять ими[11].

---

[6] Филарет Московский, святитель. Творения. Слова и речи. Т. V. М., 1885. С. 151

[7] Феофан Затворник, святитель. Что есть духовная жизнь. М., 2009. С. 26.

[8] Там же. С. 51.

[9] Игнатий (Брянчанинов), святитель. Собрание писем. М., 2011. С. 130.

[10] Симфония по творениям святителя Игнатия (Брянчанинова). М., 2008. С. 360.

[11] Маслов Н.В. Духовно-нравственные уроки в семье и школе. По кн.: Даль В.И. Картины из быта русских детей. М., 2014. С. 300-301.

Что такое мысль?

«**Мышление есть способность открывать неизвестное**, отыскивая дальнейшее при помощи ближайших выводов из первого познания о том, что составляет предмет занятия»[12].

«Мышление о конкретном предмете называется мыслью»[13]. «Ум наш непрестанно рождает мысли»[14].

Значение мыслей в жизни человека

«Во время земной жизни человек имеет уникальную возможность изменить [улучшить] качества своей души, духовно переродиться»[15]. Цель земной жизни человека – развитие всех его духовных сил[16], духовное и нравственное совершенствование, совершенствование в добре[17]. И в этом процессе огромное значение имеют мысли человека и то, как он ими владеет[18]. Далее представлены некоторые наставления святых отцов и подвижников благочестия, раскрывающие значение мыслей.

Мысль управляет нашей жизнью и определяет ее качество

> «Обыкновенно люди очень мало разборчивы при принятии мыслей. Но от принятых правильных мыслей рождается все доброе, – от принятых ложных мыслей рождается все злое. Мысль подобна рулю корабельному: от небольшого руля, от этой ничтожной доски, влачащейся за кораблем, зависит направление

---

[12] Григорий Нисский, святитель. Энциклопедия православной веры от А до Я. Клин, 2004. С. 350.

[13] Иоанн Дамаскин, святитель. Точное изложение православной веры. СПб., 1894. С. 105.

[14] Игнатий (Брянчанинов), святитель. Аскетические опыты. Т. 2. М., 1993. С. 30.

[15] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 268. «Земная жизнь дается человеку… для очищения души от страстей и для развития его лучших качеств» (Там же. С. 303.)

[16] «Направление всех своих духовных сил к Богоуподоблению» (Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 169.)

[17] Основные начала религиозно-нравственного воспитания. М., 1908. С. 22.

[18] Творения иже во святых отца нашего Иоанна Златоуста. СПб., 1903.Т. 9. С. 968.

и, по большей части, участь всей огромной машины»[19], так и от мыслей зависит направление жизни человека.

Качество жизни человека определяется «руководящим его жизнью образом мыслей. Мы приобретаем правильный образ мыслей, когда <…> ум не усваивает себе никакой лжи»[20]. «Образ мыслей – совокупность всех сложившихся у человека понятий: о Боге, о мире, о человеке…»[21].

Мысль – корень и начало дел[22], импульс к действиям[23]

«Корень телесных действий составляют мысли ума»[24].

«От мыслей бывает дело как от корня – дерево или как от семени плод. Отсеки корень и дерева не будет, подави семя – и плод не возрастет. Отсеки мысль – и дела не будет»[25].

Человек говорит и делает то, что изобретает его ум

«Тремя образами грешат люди: умом, словом и делом. Первый грех – грех умом, есть причина грехов словом и делом, так как не ум заканчивает дело, а слово и дело заканчивает то, что изобретает ум»[26].

«Всякий грех начинается с греховной мысли»[27], «потому и сказано, что внутри человека оскверняющее его (см. Мф. 15,18)»[28].

---

19 Игнатий (Брянчанинов), святитель. Собрание писем. М., 2011. С. 130.

20 Симфония по творениям святителя Игнатия (Брянчанинова). М., 2008. С. 360.

21 Феофан Затворник, святитель. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. М., 2009. С. 23.

22 Иоанн (Маслов), схиархимандрит Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 742.

23 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 312.

24 Симфония по творения святителя Василия Великого. М., 2009. С. 300.

25 Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2007. С. 84.

26 Симеон Новый Богослов, преподобный. Творения. Т. 1. СТСЛ, 1993. С. 84.

27 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Преподобный Амвросий Оптинский и его эпистолярное наследие. М., 2000. С.127.

28 Симфония по творения святителя Василия Великого. М., 2009. С. 300.

«Не допускай злых мыслей и не будет падений»[29].

«Согрешив, вини не тело, а мысль; ибо если бы не текла впереди мысль, не последовало за ней и тело»[30].

«Невозможно тому, кто предается злым помыслам, быть чистым от злых дел. Тем, кто не искореняет злых помыслов, невозможно не обнаруживать их **в собственных делах**»[31].

Согласие с мыслями признается за само дело

«Порочное помышление может иметь ту же силу, как и порочное дело. Нечистый взгляд может значить то же, что и нечистое дело, тайный гнев – послужить вместо меча. Безмолвная завистливая мысль может стать стрелой. Будем же бояться недобрых мыслей, потому что **мысли – дело.** Возлюби добрые мысли, потому что они получают свою награду, как и дела»[32].

«Как тело имеет миром своим вещи, так **и ум имеет своим миром мысли.** В мысли он видит образ обидчика, которому мстит образ его тела. Также обстоит дело и с другими грехами. Ибо **что тело действительно совершает в мире вещей, то и ум совершает в мире мыслей»**[33].

Святитель Тихон Задонский говорит: «Тот есть вор, кто желает чужую вещь похитить, хотя и не похищает делом <…> и о прочих злых помышлениях так разуметь должно. Этот грех мыслью совершается против заповеди десятой: «не пожелай» (Исх. 20,17). И, хотя такой человек не делает ближнему зла делом, но хочет делать. А человек должен «не только не делать, но и **не мыслить,** и не желать **зла,** если не хочет против слова Божия и совести согрешить»[34].

---

29 Феофан Затворник, святитель. Краткие мысли на каждый день года по церковному чтению из Слова Божия. Свято-Успенский Псково-Печерский монастырь, 1991. С. 51.

30 Марк Подвижник, преподобный. Добротолюбие. М., 1883. Т. 1. С. 531.

31 Филофей Синайский, преподобный. Добротолюбие. М., 1889. Т. 3. С. 417.

32 Симфония по творениям преподобного Ефрема Сирина. М., 2008. С. 264.

33 Максим Исповедник, преподобный. Добротолюбие. М., 1900. Т. 3. С. 204.

34 Иоанн (Маслов), схиархимандрит Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 742.

Почему мысли расцениваются как дела?

«Всякий грех в уме, а потом вне через члены тела совершается»[35]. «Заповеди Божии относятся к душе, а не к рукам, ногам и глазам и так далее…. Бог душе говорит: веруй, люби, надейся, чти отца и матерь, не убий, не прелюбодействуй, не кради и проч. Душа должна делать то. Что пользы вне не делать зла, но внутри быть злым? Что пользы руками не красть, не убивать, но зло мыслить и [в уме] делать? В уме и сердце живет вор, убийца и прелюбодей. Нет никакой пользы в сосуде, который вне является чист, но внутри всякого смрада и нечистоты исполнен. Так нет никакой пользы человеку, который вне зла не делает, но внутри гордости, зависти и злобы исполнен»[36].

«Рук дело есть делать, но добро или зло делать, от произволения души зависит. Ока дело есть смотреть, а злобно или доброжелательно смотреть, от воли зависит. Так и прочие члены тела бывают орудия правды или неправды не сами по себе, а от воли и сердечного произволения [которые от мыслей наших зависят]»[37]. Поэтому святитель Василий Великий говорит: «Живущие с людьми богоугодными, но **не исправляющие собственного своего образа мыслей, никакой не получают для себя пользы,** хотя внешне живут подобно этим людям»[38].

Святитель Тихон Задонский убедительно объясняет: «Хотя внешне и не делаешь зла, но в мысли и сердце зло совершаешь – злодей есть… Рука не будет красть, когда душа не хочет, язык не злословит, когда мысль и сердце не захотят. Видите, что все слово Божие к душе нашей обращено. Хочет Бог, чтоб душа наша и мысль наша исправна была. А когда мысль исправится, то и внешние дела и слова исправлены будут»[39].

«За мысли буду судить как за дела», – говорил старец[40]

35 Там же. С. 327.

36 Там же. С. 323.

37 Там же. С. 324.

38 Василий Великий, святитель. Нравственные правила. Правило 16.

39 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 324.

40 Благодатный старец. М., 2006. С. 79.

Святитель Василий Великий, объясняя, почему мысль вменяется человеку в дело, пишет: «...действия телесные требуют времени, удобного случая, трудов, помощников и прочих пособий; а движения мысли происходят быстро, совершаются без труда, составляются без усилий; всякое время для них удобно. Иногда человек важный, величающийся честностью, нося наружно личину целомудрия и нередко даже сидя среди тех, которые ублажают его за добродетель, в невидимом движении сердца уносится мыслью на место греха. Он видит в представлении предмет своих желаний, воображает какую-нибудь неблагопристойную беседу, и в сокровенной храмине сердца, представляет ясно в себе самом удовольствие, совершает внутренне грех, не имеющий свидетелей и остающейся для всех неизвестным, кроме Бога. <...> Поэтому "блюдись, чтобы не вошла в сердце твое беззаконная мысль" (Втор. 15, 9.),<...> ибо мыслью грешить удобнее. Потому что телесные действия имеют много препятствий, а кто грешит мыслью, у того грех совершается без труда»[41].

Итак, телом человек может не согрешить, так как не представилось удобного случая или были определенные препятствия, но согрешить мыслью.

Как пишет преподобный Ефрем Сирин, страх и стыд перед людьми мешают совершить грех: «Часто человек не может совершить грех по многим причинам, и страх перед людьми нередко предотвращает грех; помышления же совершаются безбоязненно и без труда. Так, например, нередко кто-нибудь из вас обращал невоздержный взор и увлекался своим помыслом, но тотчас проходил мимо. Такой уподобляется подстреленной серне, которая убегает от ловцов, но уносит в себе вонзенную стрелу. Ибо кто из вас побежден помыслом, тот уже нецеломудрен перед Богом. Если бы не **страх людской** и не **стыд**, человек вместе с душой своей часто растлевал бы и тело. Потому он не увенчается уже как целомудренный, но если не покается, непрестанно будет нести наказание»[42].

---

[41] Василий Великий, святитель. Нравственные правила. М., 2011. С. 22.

[42] Творения иже во святых отца нашего Ефрема Сирина. Сергиев Посад, 1912. Ч. 3. С. 142.

Святитель Василий Великий делает основополагающий вывод:

«Бо́льшая часть грехов человека совершается мыслью. И чаще всего человек грешит мыслью»[43].

«Помышление судится наравне с поступком»[44].

Раскрывая это положение, схиархимандрит Иоанн (Маслов) пишет: «Грех заключается не только в делах, но и в дурных мыслях и пожеланиях, которые способны осквернить сердце человека, **удалить из него все доброе и святое.** Мысленное услаждение грехом оскверняет сердце, делает его холодным и бесчувственным»[45]. Ум и сердце человека никогда не могут быть праздными; «если только они не заполнены добрыми мыслями, то диавол заполнит их скверными мыслями и пожеланиями. Из порочного же ума и сердца могут произрастать только «ссоры, драки, убийства, обиды, злословие, клятва, лесть, обман, клевета, осуждение, презрение... насмешки и пр.». Этими порочными плодами, исходящими из сердца, человек удаляется в сторону безнравственной жизни. **Если такой человек и избегает телесных грехов**, как-то: «не убивает, не крадет... не прелюбодействует», однако **«в сердце соизволяет на грех — равно пред Богом грешит»»**[46].

Поскольку «у человека сохраняется власть согласиться с помыслом или отвергнуть его от себя»[47], то «Господь не только за дела, но и **за мысли** и намерения воздаст каждому или венцы или наказания»[48]. «На страшном суде человек будет осужден не только за внешние грехи (слова и дела), но и за внутренние (мысли злые)»[49].

43 Симфония по творениям святителя Василия Великого. М., 2008. С. 229.

44 Ефрем Сирин, преподобный. Творения иже во святых отца нашего Ефрема Сирина. Сергиев Посад, 1913. Ч. 7. С. 460.

45 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 310.

46 Там же. С. 311-312.

47 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 112.

48 Иоанн Кассиан Римлянин, преподобный. Добротолюбие. М., 1895. Т. 2. С. 63.

49 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 741.

«Остерегайся своих мыслей, ибо мысли слышны на небе»[50].

Когда же мысль становится грехом?

«Не приражение помысла есть грех, но дружеская с ним беседа ума»[51]. «Если, заметив страстный помысл, вы остановитесь на нем произвольно вниманием, вы виновны, зачем занялись тем, о ком знаете, что он враг Божий и вам»[52].

«Не то навлекает на нас осуждение, что помыслы входят в нас, но то, что мы даем им худое направление»[53].

Мысли сильно влияют на состояние сердца и воли человека (чувств, желаний, действий).

> «Мысли человека имеют крайне сильное влияние на состояние и расположение его **сердца и действий**; потому, чтобы сердце было чисто, добро, покойно, а **расположение воли** доброе и благочестивое, надо очищать свои мысли молитвой, чтением Священного Писания и творений святых отцов, размышлением о тленности, скоропреходности и исчезновении земных удовольствий»[54].
>
> «Какая мысль, такое и движение сердца»[55].
>
> «Когда в уме плохие мысли, тогда сердце занято порочными желаниями»[56].

---

50 Блаженный Августин. Христианская наука или Основания священной герменевтики и церковного красноречия. Киев, 1835. С. 62.

51 Марк Подвижник, преподобный. Нравственно-подвижнические слова. Слово 4

52 Феофан Затворник, святитель. Благодать спасения. М., 2014. С. 65.

53 Преподобный отцов Варсонуфия Великого и Иоанна руководство к духовной жизни. М., 1886. С. 57.

54 Иоанн Кронштадтский, святой, праведный. Моя жизнь во Христе. СПб., 1893. С. 203.

55 Феофан Затворник, святитель. Начертание христианского нравоучения. М. 2010. С. 9-10.

56 Творения святого отца нашего Иоанна Златоуста. Т. 12. СПб., 1906. С. 432. «Покаяться - значит переменить прежние мысли, как погрешительные, оставить прежние желания, как суетные, прежние дела как достойные осуждения и воспринять новые мысли, а следственно и новые желания и дела» (Святитель Филарет (Дроздов)).

От мыслей зависит состояние и действие совести

«Всякая принятая неправильная мысль имеет влияние на совесть – уклоняет ее от правильного действия»[57].

«Неправильная мысль помрачает совесть и она уже не может давать правильное направление нравственной деятельности человека»[58].

«Лукавая мысль лишает совесть мирного состояния»[59].

«Порочные мысли нарушают спокойствие совести»[60].

«Совесть, уязвляемая злыми помыслами, беспокоит человека»[61].

От мыслей человека зависит его счастье или несчастье

«Все мое счастье и несчастье заключается в сердечных мыслях и расположениях. Если мысли и расположения моего сердца согласны с истиной Божией или с волей Бога моего, тогда я покоен, исполнен духовного света, радости, блаженства; если нет — беспокоен, исполнен духовного, душетленного мрака, тяжести, уныния. Если совершенно переменю мысли и расположения сердца ложные, богопротивные на истинные и Богу приятные, — тогда опять покоен и блажен»[62].

Мысль радует или печалит человека

«Не земные радости, не свойства вещей, а мысль наша обычно печалит или радует нас.... Если мы

---

57 Игнатий Брянчанинов, святитель. Аскетические опыты. Т. 1. Гл. 40. С. 369.

58 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 285.

59 Филарет Московский, святитель. Творения. Слова и речи. Т. 4. М., 2007. С. 223.

60 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 285, 287.

61 Иоанн (Маслов), схиархимандрит Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 962.

62 Иоанн Кронштадтский, святой, праведный. Моя жизнь во Христе. Ч. 1. М., 1892. С. 328.

настроим ее, как ей быть должно, то будем иметь залог всякого благодушия»[63].

От мыслей зависит совершенствование человека

«Душа созидается от душеполезных мыслей человека»[64].

«Мысль делает нас лучшими или непотребными»[65].

«Мыслью душа назидается, мыслью и развращается»[66].

«Душа созидается от душеполезных мыслей человека»[67].

Мысль дает возможность созерцать весь мир, все времена

«Мыслью человек может созерцать необычайное, обширнейшее зрелище. Пред ней — весь мир, все времена от сотворения до скончания мира, все события: и бывшие и настоящие, и будущие; пред нею судьбы людей и целых государств...»[68].

Деятельность человека всецело зависит от того состояния, в котором находятся его мысли

«Мы приобретаем правильный образ мыслей по причине здравия нашего ума. Ум здоров, когда он всецело следует Истине, не допуская в усвоение себе никакой лжи.... Большее или меньшее усвоение лжи свидетельствует о большей или меньшей болезненности ума.... Помысл греховный, будучи принят и усвоен умом, входит в состав образа мыслей и лишает его правильности...

Деятельность человека всецело зависит от правильности его образа мыслей:

---

[63] Иоанн Златоуст, святитель. Избранные творения. Т. 1. М., 2006. С. 251.

[64] Иоанн (Маслов), схиархимандрит Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 326.

[65] Творения иже во святых отца нашего Исаака Сирина. Сергиев Посад, 1893. С. 199.

[66] Георгий Задонский, затворник. Как жить по воле Божией. М., 2011. С. 339.

[67] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 926.

[68] Симфония по творениям святителя Игнатия Брянчанинова. М., 2008. С. 359.

— деятельность, истекающая из здравого ума — полезна и плодотворна;

— деятельность, происходящая от ума, допустившего в себя примесь лжи — частью полезна, частью вредна;

— деятельность, происходящая из ума, полностью омраченного лживыми мыслями — вредна, опасна и непотребна»[69].

«Занятие суетными мыслями рождает и дела суетные, а занятие добрыми мыслями приносит и добрый плод»[70].

Мысли свидетельствуют об устроении ума

«Познается дерево от плода и устроение ума - от помыслов, в которых он пребывает. По устроению ума познается состояние души»[71].

«Как у тела члены, так у ума мысли. Немощно и болезненно тело, когда немощны и болезненны члены его. Болит и немоществует ум, когда у него худые мысли»[72].

«Душа невидима, ум невидим и неблагополучие его не видно <...>[73], но «помыслы выявляют зло, наполняющее его»[74].

Мысли - причина всякого скорбного случая

«Причина всякого скорбного случая - помыслы каждого. Я мог бы указать как на причину, на слова и дела, но они не рождаются прежде помыслов, а потому помыслам приписываю все. Предшествует

---

69 Игнатий (Брянчанинов), святитель. Приношение современному монашеству. ТСЛ, 1991. С. 298.

70 Симфония по творениям преподобного Ефрема Сирина. М., 2008. С. 199.

71 Преподобного и богоносного отца нашего аввы Исаии: Духовно-нравственные слова. Сергиев Посад, 1911. С. 67.

72 Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2007. С. 608.

73 Там же. С. 332.

74 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 742.

помысл; потом через слова и дела образуется общение человека с человеком..., а затем возможна и скорбь»[75].

Итак, огромное значение мыслей в жизни человека позволило установить общее для всех людей правило: «Хранение ума паче [важнее[76]] дел»[77].

Довольно трудно принять современному человеку, что работа с мыслями важнее других его дел. Но преподобный Симеон Новый Богослов говорит: «Если не исправишь ума – все другое тщетно»[78]. И далее объясняет: «потому что душа наша не сможет принять никакого преуспеяния [исправления, совершенствования]»[79].

Почему же душа не сможет исправиться? Потому что, если не работать с мыслями, ум, с одной стороны, рассеивается, блуждает, с другой – принимает злые мысли. Такое состояние мыслей есть «первая и величайшая из болезней душевных, для исцеления от которой, необходимо нам подвизаться до пролития крови»[80].

Если душа не борется со злыми мыслями, то они приводят ее и ко злым делам, омрачают, озлобляют и т. д. «Такое омрачение души есть начало кромешной тьмы адской.... Если не будет развеян и изгнан из души сей мрак [злые помыслы, рассеянность ума], то тщетны усилия человека, тщетно трудится он»[81].

И наоборот, «здравый ум приведет к совершенствованию души... когда исцелится ум, когда придет он в доброе состояние, тогда душа будет охранена и от всякого другого греха»[82].

---

[75] Марк Подвижник, преподобный. Цит. по кн.: Приложение современному монашеству. ТСЛ., 1991. С. 196.

[76] Григорий Дьяченко, протоиерей. Полный церковно-славянский словарь. М., 2010. С. 411.

[77] Филарет Глинский, преподобный. Цит. по кн.: Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Глинский патерик. М., 1997. С. 86-100.

[78] Симеон Новый Богослов, преподобный. Слова. Слово 9. М., 1892. С. 83-86.

[79] Там же.

[80] Там же.

[81] Там же.

[82] Там же.

У человека, работающего со своими мыслями, «очищающего ум от злых, суетных, праздных мыслей, совершенствуются все познавательные силы и способности, проявляются ясность и проницательность ума. Просвещенный ум из всего многообразия информации выбирает самое главное и способен к принятию оптимальных решений»[83].

Источники мыслей

Как возникают наши мысли?

Все ли они происходят от нас самих?

Тщательно исследуя состояние ума человека, святые отцы выделяют «три начала наших мыслей: от Бога, от диавола и от самого человека»[84].

«Бог есть высочайшее Добро, от Которого, как источника все доброе видимое и невидимое происходит»[85]. «Все доброе есть Божие»[86].

«**От Бога** бывают мысли, когда Он возбуждает нас к высшему совершенствованию и преуспеянию и вразумляет нас спасительным сокрушением о том, что мы мало преуспели, или, пребывая в беспечности, были побеждены чем-либо – или когда открывает нам Свою волю и намерение наше обращает к лучшим действиям»[87].

«Как все необходимое для физической жизни мы получаем из земли, воздуха, огня и воды: так все необходимое для жизни духовной — все **светлые, добрые** и **спасительные мысли** и расположения сердца **получаем от Бога,** хотя **этого и не замечаем** по причине невидимости мыслей и сердечных движений»[88].

[83] Журнал Глинские чтения. 2010. С. 77.

[84] Иоанн Кассиан Римлянин, преподобный. Добротолюбие. Т. 2. М., 1884. Гл. 6. С. 159.

[85] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 67.

[86] Варсонофий Великий, преподобный. Ларец духовной мудрости. М., 2014. С. 112

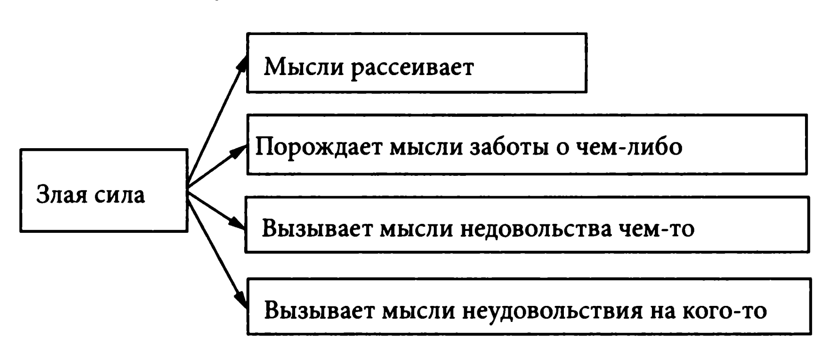
[87] Иоанн Кассиан Римлянин, преподобный. Добротолюбие. Т. 2. М., 1884. Гл. 6. С. 159.

[88] Иоанн Кронштадтский, святой, праведный. Моя жизнь во Христе. СПб, 1893. Т. 2. Ч. 3. С. 318.

От врага спасения происходят злые, порочные, греховные мысли, так как «враг есть начальник и изобретатель греха»[89]. «От врага – помыслы услаждения пороками»[90].

Святитель Феофан Затворник, раскрывая действия злой силы[91], врага спасения, пишет: «Враг всячески искушать будет, чтобы поставить душу в недоброе состояние, стараясь или мысли рассеять, или заботу о чем породить, или недовольство чем, или неудовольствие на кого возбудить»[92].

Как действует злая сила на мысли человека



«Вся сила и характер, и хитрость искушений диавольских относительно людей состоят в том, что он прельстил и прельщает, подстрекал и подстрекает людей любить суетные вещи земные, заботиться о возможно большем их изобретении и приобретении и **презирать душу** и ее истинные потребности; любить плоть, ее здоровье, цвет, красоту, тучность, сладострастие плоти и ненавидеть душу, т.е. добродетель, забывать бессмертие души, ее первообраз — Бога, чтобы она и не думала о бессмертии и о пути, ведущем к бессмертию, о Боге и о соединении с Ним»[93].

[89] Иоанн (Маслов), схиархимандрит Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 193.

[90] Нравственное учение святого отца нашего Исаака Сирина. СПб., 1874. С. 182.

[91] Феофан Затворник, святитель. Путь ко спасению. М., 2008. С. 300-301.

[92] Феофан Затворник, святитель. Путь ко спасению. М., 2008. С. 300-301.

[93] Иоанн Кронштадтский, святой, праведный. Моя жизнь во Христе. СПб, 1893. Т. 1. С. 85.

От врага происходят либо явно злые помыслы, либо враг «с тонкой хитростью ложно представляет человеку зло под видом добра»[94].

«**От нас** происходят помыслы, когда естественно вспоминаем то, что мы делаем или сделаем, или слышали…»[95].

Преподобный Диадох говорит, что от человека могут быть «помыслы добрые и недобрые[96].

О злых помыслах человека преподобный Никодим Святогорец пишет: «Три у нас в душе силы: мысленная, желательная и раздражительная. От этих трех сил, по причине повреждения их, рождаются и троякого рода неправильные помыслы» (См. схему на с. 20)[97].

Добрые мысли внушают людям и Ангелы[98].

«Отеческое предание говорит: когда естество наше впало в грех, Бог падение наше не оставил Своим промыслом, но в

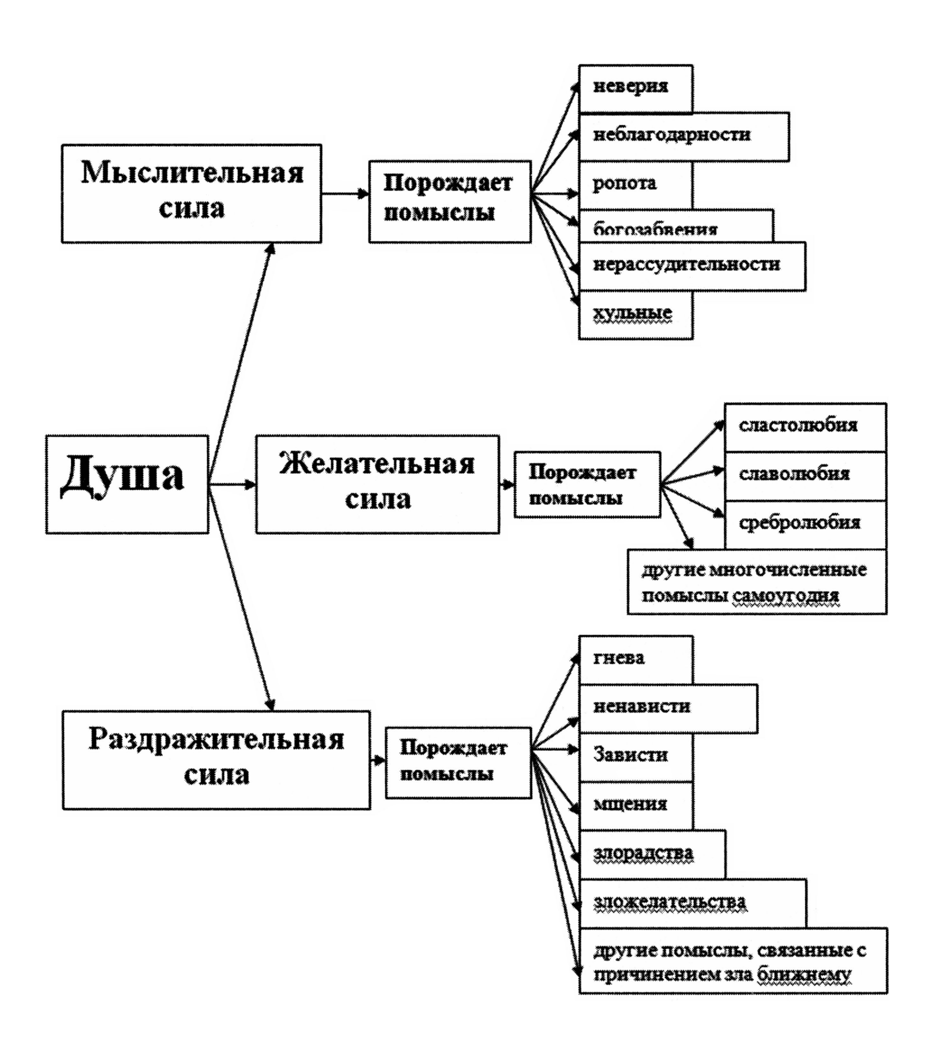
[94] Иоанн Кассиан Римлянин. Добротолюбие. М.. 1900. Т. 2. С. 159.

[95] Там же.

[96] Диадох, блаженный. Добротолюбие. Т.3. М., 1900. С. 57.

[97] Никодим Святогорец, преподобный. Невидимая брань. М., 1892. С. 57-58.

[98] Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет: «Четырех родов помыслы и ощущения действуют на человека: одни происходят от благодати Божией, насажденной в каждого православного христианина святым Крещением, другие предлагаются Ангелом хранителем, иные возникают из падшего естества; наконец, иные наносятся падшими духами. Первых двух видов помыслы, правильные, усиливают внимание и чувство покаяния, производят умиление, плач сердца, слезы, обнажают пред взорами человека обширность греховности его и глубину падения человеческого, возвещают о неминуемой никем смерти, о безызвестности часа ее, о нелицеприятном и страшном суде Божием, о вечной муке, по лютости своей превышающей постижение человеческое. В помыслах и ощущениях падшего естества добро смешано со злом, а в демонских зло часто прикрывается добром, действуя впрочем иногда и открытым злом. Последних двух родов помыслы и ощущения действуют совокупно, по причине связи и общения падших духов с падшим человеческим естеством, и первым плодом действия их являются высокоумие, в молитве — рассеянность. Демоны, принося мнимо духовные и высокие разумения, отвлекают ими от молитвы, производят тщеславную радость, услаждение, самодовольство, как бы от открытия таинственнейшего христианского учения. Вслед за демонскими богословием и философией вторгаются в душу помыслы и мечтания суетные и страстные, расхищают, уничтожают молитву, разрушают благое устроение души. По плодам различаются помыслы и ощущения истинно благие от помыслов и ощущений мнимо благих».


Мыслительная сила
Порождает помыслы
неверия
неблагодарности
ропота
богозабвения
нерассудительности
хульные
Душа
Желательная сила
Порождает помыслы
сластолюбия
славолюбия
сребролюбия
другие многочисленные помыслы самоугодия
Раздражительная сила
Порождает помыслы
гнева
ненависти
Зависти
мщения
злорадства
зложелательства
другие помыслы, связанные с причинением зла ближнему

помощь каждому человеку приставляет некоего **Ангела,** но и с **противной стороны враг, растлитель естества ухищряется** посредством некоего лукавого и злотворного демона вредить человеческой жизни. Человек же, находясь среди этих **двух сопровождающих** его, так как цель каждого из них противна другому, сам собою делает одного сильнейшим другого. **Добрый Ангел указывает помыслам блага добродетели.** А **другой показывает вещественные удовольствия,** от которых нет никакой надежды на блага, только настоящее, вкушаемое, видимое порабощает чувства малосмысленных. Посему, если кто чуждается того, что манит к худому, устремив помыслы к лучшему, и порок как бы оставил позади себя, а душу свою, как некое зеркало, обратил лицом к упованию благ, чтобы в чистоте собственной его души напечатлелись все изображения и представления указанной ему Богом добродетели: то встречает его тогда и оказываем ему помощь брат; ибо по дару слова и по разумности души человеческой Ангел некоторым образом делается человеку братом»[99].

[99] Творения иже во святых отца нашего Григория Нисского. М., 1861. Ч. I. С. 272. Солоухин В.А. в книге «Смех за левым плечом» пишет: «Отчетливо помню урок о двух крайностях земного бытия, преподанный мне матерью на самых первых порах. Я думаю, что ни профессора, учившие меня впоследствии, ни писатели, книги которых я успел прочитать, не подарили мне столь же ясной и неотразимой конструкции, как это сделала Степанида Ивановна.
– У тебя, – говорила она, – где бы ты ни был и что бы ты ни делал, всегда за правым плечом стоит Ангел, а за левым плечом – сатана. (Она называла его – Лукавый.) Они видят все, что ты делаешь, и даже знают о том, что ты думаешь. И вот, если ты сделаешь что-нибудь хорошее, доброе… ну там, заступишься за того, кого обижают, подашь милостыню, поможешь отцу с матерью, накормишь собаку, перекрестишься на ночь, – Ангел за правым плечом радуется и улыбается, а Лукавый морщится и корчится, словно его поджаривают. Если же ты сделаешь дурное – обидишь девочку или старушку и вообще того, кто слабее тебя, если огорчишь отца с матерью, будешь лениться, мучить котенка, то Ангел за правым плечом будет горько плакать, а Лукавый злорадствовать и смеяться.
– Почему он будет смеяться?
– Потому что это его козни. Это он нашептал тебе сделать дурно, а ты, дурачок, и послушался. Вот ему и радостно, что ты у него в руках. Вот он и хихикает и потирает руки.
– Почему же Ангел не шепчет, чтобы я поступал хорошо?
– И Ангел подсказывает, но только мы его меньше слушаем.
– Почему?
– Потому что другой-то, враг-то его – Лукавый… Вот они и будут всю жизнь

Преподобный Иоанн Кассиан учит, что источники «помыслов мы постоянно должны наблюдать, и все помыслы, возникающие в нашем сердце, зорким суждением разбирать, сначала исследуя происхождение их, причины и виновников, чтобы можно было знать, как мы должны относиться к ним»[100].

При этом очень важно не принять внушаемые врагом мысли за свои собственные.

Схиархимандрит Иоанн (Маслов) указывает: «До грехопадения человек был в единении с Богом. У него не было плохих мыслей. А теперь враг то с одной стороны, то с другой – подступает, а человек слаб, слушает внушение врага и принимает их за свои собственные». Поэтому старец часто повторял: «Не слушай врага, не соглашайся с ним! Не исполняй то, что он тебе внушает».

Преподобный Симеон Новый Богослов пишет о том, что часто человек не знает и не понимает, что враг внушает ему свои мысли и называет такое непонимание душевной болезнью: «Тогда как враг мой влачит туда и сюда мой собственный ум, я думаю, что все эти кружения моего ума, все эти суетные заботы и попечения суть мои собственные и неотложно необходимы для меня. Вот **первая** и **величайшая из всех болезней душевных**»[101].

Святитель Феофан Затворник пишет: **«Великая ошибка и ошибка всеобщая – почитать все, возникающее в нас, кровной собственностью (т.е. худые чувства, злые мысли, движения страстные)»[102].** «Бесы притаиваются, исподтишка **научая человека всякому злу и отклоняя от всякого добра,** так что тот уверен, что все делает сам, а между тем только исполняет волю своего врага»[103].

тянуть тебя в разные стороны. Один будет губить, а другой будет спасать. Ночью, лежа с открытыми глазами, я обещал себе, что всегда у меня мой Ангел будет смеяться и радоваться, а Лукавый за левым плечом будет корчиться и скрипеть зубами. Из психологических оттенков надо бы отметить именно тот, что, как же я подведу моего Ангела, как же я, так сказать, не оправдаю его доверия».

[100] Писания преподобного отца нашего Иоанна Кассиана Римлянина. М., 1892. С. 53.

[101] Слова преподобного Симеона Нового Богослова. Ч. 1. М., 2001. С. 119

[102] Феофан Затворник. Путь ко спасению. М., 2008. С. 494.

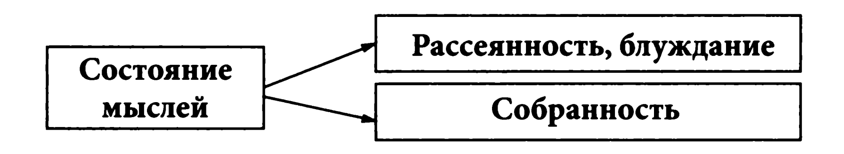
[103] Феофан Затворник. Мысли на каждый день года. М., 1890. С. 241-242.

Состояние и содержание мыслей

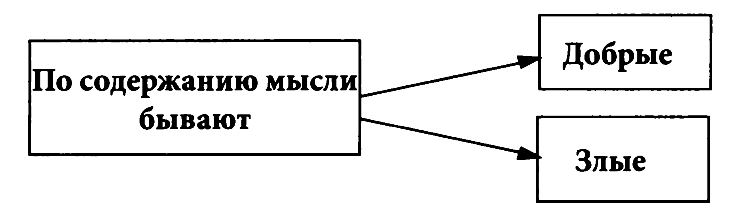
Святые отцыи подвижники благочестия, описывая мыслительную деятельность человека, говорят о состоянии мыслей и их содержании.

Состояние мыслей – положение, в котором они находятся[104].

О состоянии мыслей святые отцы пишут очень много. В целом, выделяются такие состояния мыслей, как рассеянность и собранность[105]:



Содержание мыслей – сущность, основная суть[106]. [Святые отцы пишут также о «качестве мыслей»[107]]. По своему содержанию или качеству мысли делятся на добрые и злые.



Добрые мысли

Какие мысли в душе добрые? Это мысли:

– об истинной цели земной жизни и способах достижения ее;

---

[104] Педагогика. Словарь научных терминов. М., 2009. С. 648.

Феофан Затворник, святитель. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. М., 2009. С. 51. Василий Великий, святитель. Творения иже во святых отца нашего Василия Великаго. СПб., 1911. Т. 2. С. 183.
«**Рассеянный** мой ум **собери**, Господи» (Стихира на 5 глас)

[106] Педагогика. Словарь научных терминов. М., 2009. С. 644.

[107] О качестве мыслей пишут многие святые. Так, святой праведный Иоанн Кронштадтский указывает: «Бог в каждое мгновение знает не только число моих власов, но и число и качество моих мыслей» (Моя жизнь во Христе.. СПб, 1893. Т. 2. П. 1409). Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин пишет: «От нас зависит качество помыслов… в нашей власти состоит» держать в уме помыслы добрые или злые». (Письма преподобного Иоанна Кассиана Римлянина. М., 1892. С. 63.)

– об исполнении нравственных законов и следовании духовно-нравственным идеалам;

– об исполнении своего долга и обязанностей;

– о своем несовершенстве и средствах совершенствования сил своей души;

– об искоренении своих недостатков и тех, за кого мы отвечаем;

– о служении Богу, Отечеству и ближним и подобные[108].

На вопрос: «О чём житейском можно думать?» – святитель Феофан Затворник отвечает: «Так как нам нужны: кров, одежда, пища и другие вещи, то нужно и добывать их; **нужно** потому и **думать об этом** и стараться. И в этом ничего нет грешного. Так Бог благословил устроить нашу жизнь. Но к этому безгрешному враг, подкравшись, прививает грешное, это непрестанную заботу, которою и голову тяготит и сердце гложет. Против этой болезни направлены все наставления Спасителя о непопечении: «не заботьтесь о завтрашнем дне ибо завтрашний (сам) будет заботиться о своём» и т.д. (Мф.6,34). Не то сие значит, чтоб ничего не делать, а то, чтоб всё делая, не томились излишнею заботою, которая ничего не предаёт, а только томит…»[109].

При этом нужно избегать осуечения, которое составляют не дела, а образ совершения их. «Об одном надо позаботиться, чтоб всё это меньше осуечало… полагаю, что возможно при всех хлопотах держать душу несуетящеюся. Ибо и великие святые строились и хлопотали же? Святой Афанасий Афонский и умер на строении. Стало, можно совмещать с внутреннею жизнью хлопоты строительные. Как? Мне думается, надо себя так наладить чтоб, не суетясь, делать возможное… и, делая одно, не забегать вперёд и не **нахватывать в голову десятки других дел.** Когда дело определено, то уже от него можно отвести внимание и

---

[108] Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2007. С. 610.

[109] Собрание писем святителя Феофана Затворника. Афонский Русский Пантелеимонов монастырь. 1898. П. 287. С. 139-140.

держать его где должно, пока дело в ходу и идёт к концу. Когда кончиться и надо другое **начинать, тогда его обдумывать**... и, обдумавши и пустивши в ход, опять отвлекать от него внимание и держать его у себя дома. И так далее. Началась утреня... ну и пусть душа в утрени будет, не пускайте её за церковь. После утрени надо обед заказать!.. Заказан – и конец... Так и всё. **Осуечение составляют не дела, а образ совершения их**. Когда одно дело делается, а сотни толпятся в голове... Надо те все прогнать, а одно делать. <...> Всяко сему учиться надо и, кажется, можно научиться»[110].

Святитель Феофан Затворник даёт совет, что нужно думать во время дел по долгу службы, всех хозяйственных дел. Как сделать так, чтобы мысли о работе способствовали нравственному росту. «Вы жалуетесь на хлопоты, развлекающие и не дающие помнить о Господе. Попробуйте так понять все дела свои по хозяйству и по другим отношениям, как бы они прямо от Самого Господа были нам назначаемы; не вообще только, а частно всякое дело таковым понять. Тогда, приступая к делу и совершая его, **можно содержать в мысли** и то, что вам следует исполнить его, как было бы приятно Господу... Через это **при делании мысль будет с Господом**. Если в конце, сознав помощь Божию, **возблагодарите Господа, то вот и в конце Господь**. Если затем, в том же порядке исполните второе-третье и так до конца дня; то вот вы весь **день с мыслью о Господе**. А это ведь и есть то, что требуется, то есть ходить в присутствии Божием. Отсюда будет чувство к Господу, чувство страха, благоговеинства, преданности, благодарения. Чувства и есть молитвы без слов»[111].

Таким образом, святые отцы показывают при каких условиях мысли о житейских заботах, хозяйственных делах становятся добрыми.

[110] Симфония по творениям святителя Феофана Затворника. М., 2008. С. 20.
[111] Собрание писем святителя Феофана Затворника. Афонский Русский Пантелеимонов монастырь. М., 1898. П. 279. С. 136.

Ответ на вопрос: «О чём нужно думать?» – даёт святой апостол Павел: **«Что только истина, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»** (Флп.4,8).

Влияние добрых мыслей на человека

Если бы каждый человек осознавал какую огромную пользу он получает от добрых мыслей в своей душе, то старался бы всемерно держаться добрых мыслей. Поэтому большое значение имеет в жизни само знание о том, что дают человеку добрые мысли.

Прежде всего, по учению святых отцов, **добрая,** истинная **мысль – источник всякого благополучия**[112] **и плодотворной деятельности** человека[113].

Добрые мысли также верное средство исправления души: «Единственное врачество для души – с любовью помнить о Боге и **всегда держаться добрых мыслей»**[114].

Действия добрых мыслей	Наставления святых отцов и подвижников благочестия о добрых мыслях
Совершенствуют, очищают, облагораживают душу	«Душа совершенствуется от добрых мыслей <…> Добрые мысли очищают душу». «Добрые мысли возвращают душе благородство». «Добрые мысли приводят к святой жизни». «Добрая мысль делает нас лучшими» (*Схиархимандрит Иоанн (Маслов)*; «Добрая мысль делает нас лучшими» *(Преподобный Исаак Сирин)*.

[112] «Истинная мысль есть источник всех благ… » Игнатий Брянчанинов, святитель. Симфония по трудам. М., 2008. С. 360.

[113] «Занятие добрыми мыслями приносит добрый плод». Творения иже во святых отца нашего Ефрема Сирина. М., 1881. Ч. I. С. 410.

[114] Макарий Великий, преподобный. Духовные беседы. ТСЛ, 1904. С. 335.

Укрепляют все силы души **Ум** просвещают: В **сердце** порождают высокие чувства **Волю** укрепляют **Совесть** очищают	«Добрые помыслы укрепляют все силы души» (преподобный Ефрем Сирин): – собирают рассеянный ум, просвещают (святитель Тихон Задонский), делают его сосредоточенным (преподобный Симеон Новый Богослов); «Добрые мысли оживляет сердце» (святой праведный Иоанн Кронштадтский); «согревают сердце и рождают в нем святые чувства» (святитель Феофан Затворник); «Добрые мысли волю склоняют в сторону добра» (святитель Иоанн Златоуст).; «За добрые мысли совесть внутри человека веселит». «Где чистая совесть, там радость и вера» (святитель Тихон Задонский); «Добрая рассудительность очищает совесть» (Схиархимандрит Иоанн (Маслов)
Вносят в душу духовный мир, дают утешение	«Добрые мысли вносят в душу духовный мир и утешение» (Святитель Григорий Палама). «Добрые помыслы питают и утешают душу». «Желай насытить душу добрыми помыслами, это пресладкая души пища»(Схиархимандрит Иоанн (Маслов)
Производят в душе умиротворение помыслов, созидание и благонастроение	«Добрые мысли умиротворяют». «Помышление о добром никогда не производят ни смятения, ни омрачения в уме и сердце, а одно созидание и благонастроение» (Святитель Феофан Затворник) Созидание – совершенствование, образование. Благонастроение – доброе, счастливое настроение. *(Г. Дьяченко. Полный церковно-славянский словарь. С. 39, 632.)*

Сохраняют, избавляют от бед и несчастий	«Помышление преподобное соблюдет тя *(Притч. 2,11.)*» Преподобное – значит правдивое, чистое, честное, доброе. Соблюдет – сохранит, бережет от зла, бед и несчастий. *(Г. Дьяченко. Полный церковно-славянский словарь. С. 627)* «Сведущий кормчий избежит девятого вала, а ум, обогащенный добрыми, мудрыми мыслями спасется от всякой беды» *(Св. Григорий Богослов)*
Помогает избегать всего вредного	«Добрые мысли учат отдалять от себя все вредное» *(Преподобный Нил Синайский)*
Уничтожают силу зла	«Благодать дарует способность чистой, непорочной мыслию, чистым словом **уничтожать** ядовитую **силу зла**» *(Священномученик Киприан Карфагенский).*

Следует обратить особое внимание на то, как добрые мысли уничтожают зло, приведем здесь лишь один пример:

> *В рассказе В.А. Солоухина «Под одной крышей» описана история взаимоотношений соседей, живущих в одном деревенском доме. Поссорившиеся женщины-соседки не могли примириться, имея каждая со своей стороны жажду мщения, пока муж одной из них, понимая, что зло невозможно остановить злом, подал жене добрую мысль: подарить соседке пачку дрожжей. Жена не сразу согласилась, но все же последовала совету мужа. В результате доброй мысли мужа, реализовавшейся на деле, изменилось внутреннее состояние двух враждующих женщин. Когда жена вернулась домой, муж так описал встречу с ней: «она была возбуждена, будто только что получила известие самое радостное в своей жизни.* ***Глаза ее сияли,*** *а* ***голос,*** *когда она заговорила,* ***прерывался от радостного волнения.*** *У меня самого*

запершило в горле, и я понял, что мы только что прикоснулись к чему-то очень сокровенному и ***важному, может быть, самому сокровенному*** *и самому важному в человеческом поведении. Потом, уже успокоившись, жена рассказала мне, как было дело. Когда она вошла в дом, соседка потянулась за ухватом, думая, что визит связан с местью. Она могла ожидать чего угодно, только не мирного прихода представителя враждебного лагеря. Но жена развернула и положила на стол пачку дрожжей. У жены хватило мужества и находчивости спокойно и тихо сказать, что «сегодня воскресенье и вот мы решили, может быть, вам понадобятся дрожжи... » Соседка будто бы заплакала и бросилась ее обнимать. Тогда и жена заплакала, и они обе плакали на плече друг друга. Что-то одновременно говорили. Не успели мы успокоиться от такого поворота событий, как соседка появилась на нашем пороге. В руках она держала большое решето, полное отборного репчатого лука, и радостно улыбалась...».*

Теперь мысли соседей были заняты не жаждой мести, а тем, чем лучше порадовать друг друга.

Так добрая мысль уничтожила ядовитую силу мести.

Добрые мысли **отражаются на внешности человека**, делают весь его облик привлекательным; лицо красивым, позволяют снискать любовь и расположение других.

«Не дела только, но и все помышления отпечатлеваются на лице человека, отражаются в совести»[115].

«Не думай, что красота зависит только от телесного благообразия. Представь девицу с красивыми чертами лица, но с нескромными мыслями, болтливую, сварливую, склонную к пьянству и расточительности: не безобразнее ли она всякой некрасивой. Если же она будет иметь добрые мысли, скромна, молчалива и стыдлива, если привыкнет говорить благоприлично..., то красота ее сугуба,

[115] Феофан Затворник, святитель. Сборник проповедей. М., 1899. С. 221.

благообразие больше, лицо привлекательнее, исполнено целомудрия и гармонии»[116].

«Неблагообразие лица не заключает в себе ничего зазорного – восполни это красотою добродетельной души. Вот замечательные украшения души: добрые мысли, целомудрие, скромность, благочестие, кротость. В них – красота души, а через душу и тела; это красота, которая более пленяет и никогда не прекращается»[117].

«Будем же иметь добрые мысли и язык, изрекающий доброе, чтобы снискать любовь и благорасположенность».118

«Человек с добрыми мыслями сам покоен, и Богу приятен, и людям любезен. Добродетельный невольно привлекает на себя взоры всех. Отчего? Оттого, что благоухание невольно заставляет остановить на себе внимание и подышать им. Посмотрите на саму наружность добродетельного, на его лицо. Что это за лицо? Это – ангельский лик. Кротость и смирение разлиты по нему и пленяют невольно всех своею красотою. Обратите внимание на речь его; от нее еще больше благоухания: тут вы как бы лицом к лицу с его душею – и таете от его сладкой беседы»[119].

При борьбе со злыми мыслями, и стремлении к добрым, «обращение ко Господу дивно проясняет лицо наше... О, сколь светлым делается лицо наше, когда мы взираем с напряжением веры, очами сердца к Богу сердец наших!»[120].

Как много дают человеку добрые мысли!

И как прекрасен их результат:

«Добрые мысли приводят к святой жизни»[121].

«Когда добрые мысли душа имеет, то и внешние ее дела и слова добрыми становятся, так как из источника чистого чистые ручьи текут, как от доброго дерева добрые плоды

---

[116] Симфония по творениям святителя Иоанна Златоуста. М., 2009. С. 226.

[117] Творения иже во святых отца нашего Иоанна Златоуста. Т. 8.СПб., 1902. С. 411.

[118] Творения иже во святых отца нашего Иоанна Златоуста. Т. 9. СПб., 1903. С. 288.

[119] Иоанн Кронштадтский, святой, праведный. Моя жизнь во Христе. Т. 1. СПб., 1883. С. 123.

[120] Там же. С. 301.

[121] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 322.

рождаются, подобно от доброй души добрые дела и слова являются»[122].

«Как сосуд, очищенный и наполненный благовонием, и вне себя издает благоухание, так и душа, очищенная от зла и **наполненная добрыми мыслями** и нравами, естественно, и вне себя творит все доброе, сообразное внутреннему состоянию»[123], то есть, «добрые мысли – источник добрых дел и слов»[124]. («От добрых помыслов обыкновенно рождаются добрые слова и дела»[125]).

«Человек счастлив, когда святыми, духовными, добрыми мыслями утешается»[126], а значит – отсутствие добрых мыслей делает человека несчастным.

Злые мысли

Добрым мыслям человека противостоят злые, греховные.

Греховная мысль – это мысль против закона, данного Богом[127].

Греховные помыслы называют еще злыми, страстными, плохими, ложными, худыми, неправильными, праздными, суетными, пустыми, лукавыми, нечистыми, темными и т. п.

Злым святые отцы называют «помысл, устремленный ко вреду ближнего»[128], по которому находят «удовольствие в том, чтобы чем-нибудь причинить зло ближнему – словом, взглядом, делом, большим или малым»[129].

«***Плохие,*** худые мысли – те, которые запрещены Словом Божиим»[130].

---

[122] Симфония по творения святителя Тихона Задонского. М., 2007. С. 610.

[123] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 320.

[124] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 272–273.

[125] Симеон Новый Богослов, преподобный. Слова. Т. 1. М., 1892. Сл. 10.

[126] Иоанн (Маслов), схиархимандрит Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 1028.

[127] Там же. С. 241.

[128] Творения блаженного Феодорита, епископа Кирского. М., 2003. С. 227.

[129] Святитель Феофан Затворник. Толкование на послание апостола Павла к римлянам. К злым помыслам относится также «злопамятство (см. Блаженный Феофилакт) и месть, которая сидит и думает, как бы отплатить злом за зло» (Там же).

[130] Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2007. С. 609.

«*Худые* мысли – предложение греха»[131].

«Начало зол — ***ложная*** мысль! Источник самообольщения и бесовской прелести — ложная мысль! Причина разнообразного вреда и погибели — ложная мысль! При посредстве лжи диавол поразил вечною смертью человечество в самом корне его, в праотцах… Ложь действует первоначально на образ мыслей, она немедленно сообщается сердцу, извращает сердечные ощущения; овладев сущностью человека, она разливается на всю деятельность его, отравляет самое тело, как неразрывно связанное с душою»[132].

Помысл «праздный – пустой, бесполезный»[133].

По учению святителя Феофана Затворника, «пустые и праздные помыслы должно отнести к бесовским[134].

Суетные мысли

«**Суета – это все, что** придумано и **делается не по необходисости и не для пользы** [т.е. всё ненужное и бесполезное][135], а для услаждения своих чувств и своей похоти. Мир битком набит такими вещами и обычаями. Кто живет среди этого, тот все кружится, не имея возможности опомниться, – все гоняется он за чем-то, а это что-то все бежит от него и вырывается из рук, когда кажется, вот-вот уже завладел им. В этом отношении суета значит толкотня без толку, без пользы… Через суетные мысли **душа пьет сласть,** одуряющую и убивающую ее разумность»[136].

При этом святитель Феофан Затворник говорит, что человеку трудно не смотреть на суетные вещи[137]

[131] О силе кротости и смирения. М., Ковчег, 2014. С. 63.

[132] Игнатий Брянчанинов Аскетические опыты. Т. 1. СПб., 1896. С. 101.

[133] Григорий Дьяченко, протоиерей. Полный церковно-славянский словарь. М., 2010. С. 476.

[134] Феофан Затворник, святитель. Письма к разным лицам. М., 2013. С. 541.

[135] Схиархимандрит Иоанн (Маслов) говорил своим духовным чадам: «Всегда смотри: нужно ли, полезно ли».

[136] Феофан Затворник, святитель. Толкование на 118 псалом. Стих 37.

[137] «Отврати очи мои, еже не видети суеты; в пути Твоем живи мя» (Пс. 118,37). «Но, живя среди суеты, трудно не смотреть на суетные вещи. А это воззрение раздражает кроющиеся в сердце позывы, а возбужденные позывы вызывают сочувствие, с которым тесно граничит увлечение и кружение в суете. Когда позывы раздражены, глаза невольно обращаются к предметам раздражающим и еще более раздражают их. Тут они уже бывают прикованы к

Суетные мысли омрачают разум. Апостол Павел говорит: «по суетности ума своего, будучи помрачены в разуме» (*Еф. 4,17–18), «ибо, по словам Блаженного Феодорита, что бесполезно, то и безрассудно»*[138].

Святитель Филарет (Дроздов) дает ценные указания о распознании суетных мыслей.

«Все, что вне страха Божия и хранения заповедей Божиих – суета.... **Суетность означает** усиленное **обнаружение образа мыслей, в основании которого нет благоговения к Богу** и Его заповедям.<...> Дело суеты начинается тем, что уменьшается внимание к Божественному и вкус к духовному и усиливается наклонность к чувственному; [люди] ищут приятного, с охлаждением к истинному и доброму; более занимаются игрой страстей, чем слушают разум и нравственное чувство: Божественное, духовное, истинное, доброе – бессмертно и вечно, и поэтому сродно бессмертной и вечной душе человека, и доставляет ей постоянное услаждение. А чувственное тленно, и потому для бессмертной души неудовлетворительно; приятное перестает быть приятным при повторении и пресыщении, от чего рождается непрестанная жажда нового; страсти при ослаблении действия разума и нравственного чувства легко превращаются в бешеных коней; поэтому **дело суеты не останавливается на забавах, а приводит к вредным последствиям.** Сначала те, кто говорят о суетном, говорят суету приятную, потом нескромную, потом соблазнительную, потом явно порочную, и, наконец, разрушительную;... которая подмывает основания всякого благоустройства и благосостояния общественного и частного»[139].

По мысли святителя Филарета, суетные мысли – не бывают безвинными и безопасными[140].

этим вещам. «Отврати очи» имеет такой смысл: не дай мне воззрением на вещи суетные увлекаться суетой и прицепляться к ним вниманием и сочувствием моим, потому что в этом – смерть для меня. Держи меня на пути заповедей Твоих, потому что в этом – жизнь. Пребывание в заповедях... оживляет и возбуждает энергию». (Там же).

[138] Толковая Псалтирь Евфимия Зигабена. Изъяснения по святоотеческим толкованиям. Киев, 1883. С. 257.

[139] Филарет (Дроздов), святитель. Творения. Слова и речи. Т. IV. М., 2007. С. 580.

[140] Там же.

Суета всегда действует на человека так, что и «мысли его утомляются»[141].

Источники греховных помыслов

«В обыкновенном нашем положении все светлые мысли от Ангела Хранителя и от Духа Божия, тогда как, напротив, нечистое, темное – от нашего поврежденного существа и от диавола»[142].

«Корни греха таятся в начальнике зла – диаволе, а также в падшем естестве человека, унаследованном от праотца Адама»[143].

Суть греховных помыслов

Авва Евагрий Понтийский (ученик святителей Василия Великого и Григория Богослова) пишет, что «ни сущность вещи, о которой думает человек, ни понятие об этой вещи, но **сласть,** рождающаяся из свободного произволения человека и понуждающая ум зло пользоваться творениями есть грех»[144].

Итак, суть греховных помыслов – **сласть.**

Главные греховные помыслы

«Есть восемь главных греховных помыслов, от которых происходят все другие помыслы»[145].

«Три великие: чревоугодие, сребролюбие и тщеславие – и пять следующих за ними: блуд, гнев, печаль, уныние, гордость»[146].

«Эти пять и другие греховные помыслы следуют за какими-либо из первых трех. Ибо нельзя попасть в руки духа блуда тому, кто перед этим не впал в страсть чревоугодия; нельзя возмутиться гневом тому, кто не сражается за яства, или за деньги, или за славу человеческую; нельзя избежать печали

---

141 Там же.

142 Иоанн Кронштадтский, святой, праведный. Цит. по кн.: О греховных помыслах и борьбе с ними. Почаевская лавра. С. 90.

143 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 311.

144 Авва Евагрий Понтийский. О помыслах. М., 2012. С. 6.

145 Авва Евагрий Понтийский. Добротолюбие. Т. 4. М., 1889. С. 603.

146 Григорий Синаит, преподобный. Творения. М., 1999. С. 40.

тому, кто всего этого лишился или не может стяжать; нельзя избежать гордости тому, кто не исторг [из себя] "корень всех зол – сребролюбие" *(1Тим.6,10)*»[147].

«Все эти страсти связывают ум с материальными вещами и удерживают его на земле, придавливая его к ней, словно тяжелый камень, хотя по природе ум легче и стремительнее огня»[148].

Чревоугодие

«***Чревоугодием*** называется объедение, пресыщение пищей или пристрастие к лакомым кушаньям. Оно является матерью сластолюбия. Прочие страсти произрастают от него, как из корня»[149].

«Чревоугодие разделяется на три вида: один вид побуждает принимать пищу раньше определенного часа; другой любит только пресыщаться, какой бы то ни было пищей; третий хочет лакомой пищи. Против этого христианин должен иметь троякую осторожность: ожидать определенного времени для принятия пищи; не пресыщаться; довольствоваться всякой самой скромной пищей»[150].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) добавляет: «Чревоугодие – объедение, пьянство, нехранение и разрешение постов, тайноедение, лакомство, вообще нарушение воздержания. Неправильное и излишнее любление плоти, ее живота и покоя»[151].

«От угождения чреву отягощается, грубеет, ожесточается сердце; ум лишается легкости и духовности; человек становится плотским[152]. Дебелость и мгла, сообщаемые телу обилием и неразборчивостью в пище, мало-помалу сообщаются телом сердцу и сердцем – уму»[153].

147 Григорий Синаит, преподобный. Творения. М., 1999. С. 40.

148 Творения преподобного Максима Исповедника: в 2 кн. Кн. I. М., 1993. С. 128.

149 Собрание писем святителя Феофана Затворника. Афонский Русский Пантелеимонов монастырь. М., 1898. П. 287. С. 140-141.

150 Писания преподобного отца нашего Иоанна Кассиана Римлянина. М., 1892. С. 152.

151 Писания преподобного отца нашего Иоанна Кассиана Римлянина. М., 1892. С. 152.

152 Там же.

153 Там же. С. 87.

«Если будешь угождать чреву и излишне питать себя, то низвергнешься в пропасть блудной скверны, в огонь гнева и ярости, отяжелишь и омрачишь ум, приведешь свою кровь в разгорячение»[154].

Блуд

«"Князь мира сего", действуя через плоть, путем обольщения и возбуждения производит в человеке непреодолимое желание удовлетворить низменные страсти...

После того как он пленит свою жертву и возбудит в ней страстные желания плоти, состояние человека становится мучительным, подобным лютой горячке. В сердце и во всех членах его тела происходит не только сильное жжение, но движение и намерение исполнить все на деле.

Во всех своих видах и проявлениях блудная страсть приносит существенный вред человеку не только тем, что расстраивает здоровье, омрачает душу, терзает совесть, но и тем, что она полностью лишает его вечного спасения»[155].

Сребролюбие

«Сребролюбие есть любовь не только к деньгам, но и ко всякому стяжанию (земным имениям, богатству и т.п.). Сребролюбие есть страсть ненасытная. Чем более собирает сребролюбец богатства, тем более желание и похоть к богатству в нем умножается»[156].

«При сребролюбии человек не удовлетворяется даже и тогда, когда имеет уже множество материальных благ. Его алчность бывает настолько ненасытной, что он не успокоился бы и в том случае, если бы обладал богатством всего мира. Он никогда не имеет в душе мира, спокойствия по причине неудержимого стремления к стяжанию богатства, но всегда мучается, терзается, не насыщается. Он больше ни о чем не думает, как только об умножении богатства, и ради этого не замедлит прибегнуть к злоречию, лжи, клевете, воровству,

---

[154] Там же. С. 268.

[155] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 334.

[156] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 983.

идет на всевозможные преступления, вплоть до убийства. Именно отсюда страсть эта называется корнем всех зол (1 Тим. 6, 10)»[157],

«От чрезмерной привязанности к богатству ум человека помрачается хуже, нежели от вина, и эта похоть удерживает его в своей власти, не давая ему возможности исправиться. **Грехом является не обладание материальными благами, а полное порабощение человека ими,** т.е. такое состояние, когда **человек в материальных благах видит цель и смысл всей своей жизни»**[158].

Гнев

«Гнев есть безмерное желание отмщения»[159]

«Гнев рождается в сердце христианина, главным образом, от безмерного самолюбия, потому что самолюбивый человек желает видеть самого себя постоянно в славе и чести. И если кто-то ему препятствует в достижении этой цели, то он начинает раздражаться и с гневом извергать свою злобу. Гнев также возникает в человеке и от обиды, причиненной его самолюбию другим лицом. Его сердце «подобно котлу кипящему», из которого исходят злые слова, исполненные смертоносного яда. Если другие страсти часто удовлетворяются человеком втайне, то проявлением безрассудного гнева он приводит иногда в смятение не только своих ближних, но и целое общество. Гнев – это мучительная страсть, которая не может остаться сокрытой.

Доведя себя до крайнего состояния, человек начинает скрежетать зубами, ударяться о землю, рвать на себе волосы и одежду и т.д. В этот момент он бывает «подобен бесноватому». Святитель сравнивает гнев с бурей, которая на своем пути все разрушает и опустошает, и с пожаром, истребляющим не только плохие предметы, но и необходимые в земной жизни. Под действием этой злой страсти попираются любовь и все родственные и дружеские связи, а вместо них господствуют зло и ненависть»[160].

---

[157] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 329.

[158] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 329.

[159] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 217.

[160] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение

Тщеславие

«Тщеславие есть бесконечное желание человеческих похвал»[161].

«Желание пустых отличий есть тщеславие»[162].

Уныние

«Уныние есть скучание за всяким делом, как житейским, бытовым, так и молитвенным, желание бросить дела»[163].

«Уныние есть нерадение о душевном спасении»[164].

«Уныние – та же лень, только хуже. От уныния и телом слабеешь и духом. Не хочется ни работать, ни молиться, в церковь ходишь с небрежением и весь человек ослабевает»[165].

«Преданный пороку уныния настолько ослабевает духовно, что становится бессильным шествовать по верному, спасительному пути. Спасение кажется ему трудным и непостижимым, даже слова Священного Писания не оказывают на него воздействия, так как сердце его в это время бывает подобно закрытому сосуду»[166].

«Уныние происходит иногда от наслаждения, а иногда от того, что **страха Божия** нет в человеке»[167].

Печаль

«Печаль есть уныние души и происходит от гневных мыслей»[168].

Авва Евагрий говорит: «Позорная печаль есть печаль, возникающая от лишения тленных наслаждений, настоящих или ожидаемых. Поэтому мы не сможем избежать печали, если имеем пристрастие к какому-либо земному наслаждению.

о спасении. М., 1995. С. 324.

161 Лествица преподобного отца нашего Иоанна, игумена Синайской горы. М., 1862. С. 98.

162 Симфония по творениям Святителя Григория Богослова. М., 2008. С. 545.

163 Феофан Затворник, святитель. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь, 1994. С. 158

164 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 1057.

165 Амвросий Оптинский, преподобный. Симфония по творениям преподобных Оптинских старцев. Т. 2. Ч. 2. С. 516.

166 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 334

167 Лествица преподобного отца нашего Иоанна, игумена Синайской горы. М., 1862. С. 99.

168 Творения преподобного отца нашего Нила, подвижника Синайского. М., 1858. С. 139.

Печаль же похвальная есть печаль, возникающая при лишении чего-либо духовного: добродетелей или ведения Божия»[169]

«Обычно после совершения всякого греха у человека появляется томление духа. Это внутреннее гнетущее состояние бывает подчас настолько мучительным, что даже превышает возможность человеческих сил противостоять ему. И нередко оно приводит человека к печали, унынию и даже к отчаянию. Овладев человеком, печаль и уныние способны полностью расстроить силы его души, отвлечь его от богоугодных занятий и вообще уничтожить все духовные плоды и тем самым привести свою жертву к смерти душевной (2 Кор. 7, 10)»[170].

Гордость

Гордость – «презрение ближнего, предпочтение себя всем»[171].

«**Признаки гордости:** 1) высшим не покаряется; 2) равным и нижним не уступает; 3) гордость велеречива, высокоречива и многоречива; 4) славы, чести и похвалы всяким образом ищет; 5) высоко себя и дела свои превозносит; 6) других презирает и уничижает; 7) ищет себя показать; 8) бесстыдно себя хвалит; 9) какое добро имеет, себе приписывает, а не Богу; 10) хвалится и тем добром, которого не имеет; 11) недостатки и пороки свои весьма тщится скрывать; 12) в презрении и уничтожении быть не терпит; 13) увещаний, обличений, советов не принимает; 14) в дела чужие самовольно вмешивается; 15) сана или чести лишившись, и в прочем несчастии ропщет, негодует, а часто и хулит; 16) гордость гневлива; 17) гордость завистлива, не хочет, чтобы кто равен ей и выше ее был, равную или большую честь имел, но чтобы она всех во всем превышала; 18) гордость нелюбительна, ненавистлива»[172].

«Гордость уничтожила в падших ангелах все доброе и святое; поэтому они нравственно омрачились, утратили истинное познание о Боге, забыли свой долг любви к Творцу

---

[169] Авва Евагрий Понтийский. О помыслах. М., 2012. С. 105

[170] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 319.

[171] Игнатий (Брянчанинов), святитель. В помощь кающемуся. М., 2013. С. 17.

[172] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 220, 221.

и тем самым расторгли с Ним вечный и благодатный союз. Таким образом, гордость родилась не на земле, а на небе, в высших сферах бесплотных духов. Вот почему она является родоначальницей всех зол»[173].

«Нет ничего опаснее и зловреднее гордости: ею первый человек лишился неба и блаженной жизни в Боге»[174]. «Ни один порок так не подвергается суду Божию, как гордость (Ис. 23,9). Это не просто грех, удаляющий человека от Создателя, но это грех — страсть, которой человек служит вместо Бога, которая таит в себе противление, вражду и дерзость по отношению к Богу. Человек, пребывающий в гордости, забывает свое ничтожество пред Богом, без помощи Которого не смог бы просуществовать и одного дня. Ложно переоценивая свои силы и достоинства, он втайне обоготворяет себя самого. И это самообоготворение сочетается в нем с полным непослушанием и противлением Творцу, в результате чего человек день ото дня все больше удаляется от Бога, ожесточается в своем безумии и уже бывает неспособен воспринимать душой Божественное вразумление. Находясь в таком жалком состоянии, человек в конце концов впадает в крайнее нечувствие, безумие и неверие в Бога как своего Создателя и Промыслителя. Все существо такого человека пронизано чувством гордыни и надменности, и он неспособен объективно представить себе бедственность своего положения.

В его душе доминирует мнение о своих высоких достоинствах, он начинает смотреть на самого себя как на нечто самобытное и независимое и тем самым водворяет в своей душе богопротивную страсть самомнения.

Находясь в плену этой страсти, человек свои мнения и рассуждения, хотя они часто являются ложными, всегда считает верными и неоспоримыми и, навязывая их другим, требует от них полного одобрения и признания. Помраченный гордостью не может равнодушно сносить даже незначительные обличения от своих ближних. Он не допускает даже и мысли о том, чтобы кто-либо судил его поступки. Игнорируя

[173] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 319.

[174] Там же.

замечания окружающих, он старается ответить им враждой и ненавистью. Гордец почти всегда бывает несправедлив к другим, не ценит их достоинства и не признает за ними никакого авторитета. Единственная цель, которую он ставит перед собой, — это домогательство от других «чести и славы мира сего». И эту славу гордец поставляет выше всякого блага не только земного, но и небесного. «Смотри, что делает гордость в человеке, — с удивлением восклицает святитель Тихон Задонский, — как его мучит, сколько он вымышляет способов, как бы достичь славу и похвалу в мире сем... Как негодует, когда от кого презирается: как болезнует, смущается, ропщет и хулит, когда чести лишится, так что многие себя умерщвляют». Человек, ставший на этот путь, служит уже не Богу, а своему «я». Все, что ни делает он, делает напоказ всем, ради славы человеческой. Даже подвижническая жизнь гордого человека вменяется ни во что, потому что он совершает подвиги не ради славы Божией, а ради похвалы человеческой. Указывая на пагубность этой злой страсти, святитель Тихон Задонский убеждает: «Берегись, человече, высокоумия, да не яко диавол падеши; не высокоумствуй, но бойся»»[175]. «Сердце горделивого человека исполнено всякой мерзости»[176].

«Чтобы все эти помыслы тревожили или не тревожили нас – это не в нашей воле, но чтобы они оставались в нас надолго или не оставались, чтобы возбуждали или не возбуждали страсти, это в нашей воле»[177].

Стадии проникновения греховного помысла в ум человека

Вначале является прилог.

Прилог, сказали святые отцы (преподобный Иоанн Лествичник, Филофей Синайский и иные), – «это простой помысл или образ [чего-либо] случившегося, являющийся уму. Это просто какая-либо мысль, уму человека принесённая. И это **безгрешно**, ни похвалы заслуживает, ни укоризны, так

[175] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 320.

[176] Там же. С. 321.

[177] Авва Евагрий Понтийский. Добротолюбие. Т. 1. М., 1895. С. 603.

как ни в нашей власти. Ибо невозможно, чтобы не было к нам прилога вражеского помысла.

Собеседование (сочетание) с явившемся помыслом, иначе говоря – принятие внушаемого врагом помысла, то есть рассматривание его и беседа с ним по произволению нашему. Это означает [уже] обдумывание какой-либо мысли, принесённой уму. **И это не всегда безгрешно.**

Сосложение – это согласие души с помыслом, соединённое с услаждением.

Пленение – это насильственное и невольное порабощение сердца или продолжительное мысленное собеседование с явившемся помыслом, разоряющее наше **доброе устроение.**

Страстью же называют уже сам порок, от долгого времени вгнездившийся в душе и через навык сделавшийся как бы природным свойством, так что душа уже произвольно и сама собой к нему стремится[178].

Ступени, по которым грех входит в человека



Некоторые причины возникновения греховных помыслов

Себялюбие

«Себялюбие… является причиной всех страстных помыслов»[179].

[178] Лествица преподобного отца нашего Иоанна, игумена Синайской горы. М., 1862. С. 247-248.

[179] Творения преподобного Максима Исповедника. В 2-х кн. Кн. 1. М., 1993. С. 128.

Душевные страсти

«...помыслы приходят в движение от страстей, ибо если бы не было в душе страстей, то страстные помыслы не беспокоили бы ее»[180].

Желание удовольствий

«Когда сердце полно желания удовольствий, тогда возникают греховные помыслы и слова»[181]

Чрезмерные мирские заботы, суетные и праздные беседы

«Когда преимущественно занимаемся мирскими заботами и плотскими делами и вдаемся в суетные и праздные беседы, тогда злые помыслы умножаются в нас»[182].

Рассеянность

«Рассеянность ума дает повод к возникновению греховных помыслов»[183].

Чувства, память и состояние тела

«Ум получает страстные помыслы тремя путями: через чувства, состояние тела и память»[184].

Телесные чувства

«Телесные чувства (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус) возбуждают в уме страстные помыслы, когда являются проводниками впечатлений, которые произвели на них вещи, к которым мы имеем страсть»[185]. Поэтому преподобный Максим Исповедник пишет: «Великое дело не пристращаться к вещам, но еще более – быть **бесстрастным к мысленным их впечатлениям**, ибо **брань злых духов с нами через помыслы – жестче брани через сами вещи**»[186]

---

180 Феодор Эдесский, святитель. Достопамятные сказания о подвижничестве святых и блаженных отцев. М., 1845. С. 322.

181 Марк Подвижник, преподобный. Нравственные подвижнические слова. 1911. С. 215.

182 Писания преподобного отца нашего Иоанна Кассиана Римлянина. М., 1892. С. 147.

183 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Лекции по пастырскому богословию. М., 2007. С. 100.

184 Авва Фаласский. Добротолюбие. Т. 3. М. 1900. С. 293.

185 Максим Исповедник, преподобный. Добротолюбие. Т. 3. М., 1900. С. 190.

186 Максим Исповедник, преподобный. Добротолюбие. Т. 3. М., 1900. С. 190.

«Порочные помыслы входят в душу человека в основном через чувства, посредством которых, как через дверь (по словам Святителя Тихона Задонского) “всякое зло входит в сердце наше… и рождает беззаконие”. Указывая на душевный вред, происходящий от внешних чувств, святитель призывает “не давать им свободу”. Потому что они могут “совратить дом наш душевный”»[187].

Состояние тела

«Несоблюдение воздержания тела (в питании, сне и т.п.) или по какой-нибудь причине изменившееся состояние тела побуждает его к страстным помыслам»[188].

Память

«Память возобновляет мысли о вещах, к которым мы пристрастны, и возбуждает в уме таким образом страстные помыслы»[189]. «Вещи вне ума, а мысленные представления их внутри него. В его власти употреблять эти представления хорошо или худо»[190].

Исходя из этого, преподобный Максим Исповедник выводит важный психологический, нравственный закон: **«За злоупотреблением мыслями следует злоупотребление вещами»**. То есть, если человек мысленно неправильно относится к вещам, например, желает, чтобы вещь, которая ему не принадлежит, стала его собственностью, то он от мысли перейти может к делу и употребить эту вещь во зло.

Действие злых мыслей на человека

Злые мысли очень опасны, так как приводят к ошибочной и бесполезной деятельности («Злые мысли – источник ошибочной деятельности человека и тех плодов, которые непременно должны родиться от нее»191).

---

187 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 311.

188 Максим Исповедник, преподобный. Добротолюбие. Т. 3. М., 1900. С. 190.

189 Там же.

190 Там же.

191 Симфония по творениям святителя Игнатия Брянчанинова. М., 2008. С. 360.

Действие злых мыслей	**Наставления святых отцов и подвижников благочестия о злых мыслях**
Умножают злые дела	«Грехи умножаются от злых и нечистых помыслов». *(Преподобный авва Исаия)* «За злыми мыслями следует целый поток зла, который от мыслей распространяется на все дела, поглощает все способности, и во внешнем состоянии не производит ничего, кроме опустошения». *(Святитель Филарет Московский)* «Злые мысли развращают душу». *(Затворник Георгий Задонский)*
Оскверняют, развращают, окрадывают, опустошают душу, делают душу немощной	«Как нечистый и зловредный воздух изнуряет и ослабляет тело и прежде времени сводит в могилу, так и нечистые, греховные мысли оскверняют душу». *(Схиархимандрит Иоанн (Маслов)* «Что у тела члены, то у души мысли. Немощно и болезненно тело, когда болят его члены; немощна душа, когда у нее плохие мысли». *(Святитель Тихон Задонский)* «Пустота души всегда от помысла, когда плохую мысль принимаешь» *(Схиархимандрит Иоанн (Маслов)* «Окрадывание души есть неприметное лишение духовного богатства, пленение души [злыми помышлениями]. Окрадывние души есть, когда мы почитаем за добро в чем нет добра». *(Преподобный Иоанн Лествичник)*
Делают душу пленницей зла и неспособной к добру	«Бедная душа, благородное создание, страстными помыслами, как человек в темнице сидящий, узами связана, и не может свободно делать добро»*(Святитель Тихон Задонский)* «Если мы не привыкнем отсекать злые помыслы в начале их появления, то они настолько расплодятся, что сделают нашу душу неспособной ко всякому доброму делу». *(Схиархимандрит Иоанн (Маслов)* «Когда ум обращен к предметам гнусным, то душе невозможно заниматься добрыми мыслями». *(Преподобный авва Пинуфий)* «Пагубна мысль ложная: она вводит в душу омрачение, делает ее пленницей зла». *(Святитель Игнатий (Брянчанинов)*

Лишают душу душевного спокойствия	«Злыми мыслями злой дух выводит человека из духовного равновесия, лишает душевного спокойствия». *(Схиархимандрит Иоанн (Маслов)* «Душа, движением изменчивых помыслов не приводится в покой». *(Преподобный Исаак Сирин)*
Утомляют душевные силы	«Злые мысли утомляют душевные силы человека и предают душу печали; печаль же расстраивает впадших в нее».*(Преподобный Ефрем Сирин)*
Мучают и оскверняют человека	«Запрещено желать зла и мыслить зло, чтобы злые желания не мучили твоего сердца, чтобы злые мысли не оскверняли и не затмевали ума человека». *(Святитель Филарет Московский)*
Приводят человека в изнеможение, делают бесплодной духовную жизнь	«Как выросшие на дереве негодные сучки от дерева отнимают сок и так бесплодным его делают и иссушают, так злые помыслы, когда вначале не пресекаются, внутреннего духовного человека в **изнеможение приводят**, бесплодным делают и душу человеческую иссушают» *(Святитель Тихон Задонский)*
Лишают человека успеха в его делах	«Если кто принимает в сердце неправедные мысли, то пути его не будут успешны» *(Святитель Иоанн Златоуст)*
Приводят душу в смущение	Если в вас смущение, это знак, что закралась фальшивая мысль». *(Святитель Игнатий (Брянчанинов)*
Унижают человеческое достоинство	«Если мы допустили в сердце лукавый помысл и не отвергли его: то мы уже унижены сами в себе, перед внутренним в совести зерцалом человеческого и христианского достоинства». *(Святитель Филарет Московский)*

Отражаются на лице человека	«Что яд аспидов, то и злые помыслы, потому что они и лицо изменяют...». *(Преподобный Ефрем Сирин)* «...Все помышления злые будут запечатлены на лице» *(Святитель Феофан Затворник)* «Лицо злое, хотя бы оно было и красиво, никто не может назвать прекрасным». *(Святитель Иоанн Златоуст)* «Грех, страсть... в мгновение изменяют лицо человека – из светлого в мрачное, из доброго в злое» *(Святой праведный Иоанн Кронштадтский).* «Страсти отражаются на лице». *(Иоанн (Маслов), схиархимандрит)*
Передаются другим людям и заражают их	«Страсти по духовному устроению заразительны, например: **злоба, еще не высказанная на словах,** не выраженная на деле, а скрывающаяся лишь в мыслях и **отражающаяся** слегка на **лице и в глазах**, уже **передается душе того, на которого я имею злобу,** и другим приметна, возмущаюсь я страстью, мое возмущение касается и сердца другого, делается какой-то духовный **перелив нечистого потока из одного духовного вместилища в другое**». *(Святой праведный Иоанн Кронштадтский).*

Злые мысли расстраивают деятельность всех сил души:

Влияние злых мыслей на ум

Греховные мысли нарушают правильную работу ума.

«Помысл греховный, будучи принят и усвоен уму, входит в состав образа мыслей или разума, и лишает его правильности»[192].

Греховные мысли затмевают, оскверняют ум[193], делают ум нечистым[194]. Нечистота ума сильно искажает мыслительную деятельность.

«Как в загрязненном зеркале бывает искаженное отражение предметов, так и в уме, загрязненном греховными помыслами, отражается все не так, как следовало бы. Такой ум:

[192] Игнатий (Брянчанинов), святитель. Приношение современному монашеству. ТСЛ, 1991. С. 298.

[193] Филарет Московский, святитель. Сочинения. М., 1830. Слово 81.

[194] Слова преподобного Симеона Нового Богослова, преподобный. М. 1890. С. 562.

— нравственные истины воспринимает превратно;

— окружающие предметы воспринимаются неправильно («Злые помыслы прельщают принимать комара за верблюда и камешек за камень»[195]);

— отношение к нам ближних рассматривается с примесью худых расположений»[196].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) указывает также на то, что «греховные помыслы, рождающиеся от беспорядочного чтения, наполняют ум понятиями сбивчивыми, превратными, лишают ум... правильного взгляда на мир»[197].

«Греховные помыслы **отнимают способность здраво рассуждать**, так как помрачают[198] и ослепляют[199] ум. Не дают увидеть «свет истинный, просвещающий всякого человека» и то положение, в котором находится человек»[200].

«Человек с помраченным умом часто не считает грехом то, в чем великий грех, о чем плакать должно. Например, отомстить ближнему, зло за зло воздать, оскорбить, обмануть, словом, как стрелой уязвить человека - все это многие для себя утешением считают, что есть крайнее ума помрачение. Помысл греховный ум омрачает и ослепляет так, что человек ходит, как слепой: не знает, куда путь ведет его, не различает зла от добра, истины от лжи, благополучия от злополучия»[201].

Кроме того, «**оскудение разума** производит в человеке мысли суетные, они препятствуют приобретению полезных и нужных знаний»[202].

Таким образом, греховные помыслы искажают образ мыслей человека, его мировоззрение (видение мира), препятствуют приобретению полезных и нужных знаний.

195 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 84.

196 Слова преподобного Симеона Нового Богослова. М. 1890. С. 514.

197 Игнатий (Брянчанинов), святитель. Избранные письма. Ч. III. П. 205.

198 Слова преподобного Симеона Нового Богослова. М. 1890. С. 400.

199 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 1044.

200 Слова преподобного Симеона Нового Богослова. М. 1890. С. 515.

201 Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2007. С. 1045.

202 Симфония по творениям святителя Игнатия (Брянчанинова). М., 2008. С. 360.

Выразительно и метко обличает святитель Тихон Задонский имеющих в уме злые мысли и соглашающихся с ними: «Если в уме зло – злодей еси»[203].

Влияние злых мыслей на сердце (как на вместилище чувств)

«Мысленное услаждение грехом оскверняет сердце, делает его холодным и бесчувственным... Сердце человека никогда не может быть праздным; если только оно не заполнено добродетелью, то диавол заполняет его скверными мыслями и пожеланиями. Из порочного сердца могут произрастать только ссоры, драки, убийства, обиды, злословие, обманы, осуждения, насмешки... и пр.»[204]. «Если такой человек и избегает телесных грехов, как-то: не убивает, не крадет и не прелюбодействует, однако «в сердце соглашается на грех – равно перед Богом грешит»[205]; «а греховное чувство, закосневши в сердце, делается как бы его природным свойством»[206].

«Горечь яда худых помыслов исполняет сердце наше»[207].

Влияние злых мыслей на волю

Греховные помыслы причиняют вред воле человека. «Вместо стремления к чистоте в ней появляются противоположные желания, влекущие ее в сторону зла... Воля постепенно слабеет и подчиняется различным чувственным побуждениям»[208].

Святитель Феофан Затворник пишет, что из греховных мыслей составляются **предрассудки сердца и воли:** «Так, самолюбие держит в голове человека постоянную мысль, что он лучше других, скрашивает свои недостатки и показывает человека себе самому всегда хорошим. Удовольственность уверяет, что наслаждения так нам естественны, что без них быть нельзя; потому — что отказывать себе в них, когда сама природа расположила к ним? А рассеянность и ветреность не позволяют

---

[203] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 324.

[204] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 311.

[205] Там же. С. 312.

[206] Игнатий (Брянчанинов), святитель. Приношение современному монашеству. ТСЛ, 1991. С. 295.

[207] Исихий, преподобный. Добротолюбие. Т. 2. М., 1884. С.192.

[208] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 1995. С. 173.

вникнуть и разобрать, в чем суть дела. У сребролюбия сколько прав! Нельзя прожить — береги про черный день, дом — яма и проч., а между тем забота все гонит вперед и вперед. Гордость говорит: кому ж и занять те или другие должности? Если все станут отказываться, тогда что? — уж поставлен на такой дороге, что ж сделаешь?»[209]. Эти предрассудки мешают человеку видеть истинный смысл вещей и явлений.

Влияние злых мыслей на совесть

Греховные мысли «имеют влияние на совесть и уклоняют совесть от правильного действия»[210].

Важно, чтобы человек знал, когда злая мысль становится грехом.

«Нет никакого **греха** в злых мыслях, **когда воля и разум** человеческий **не соглашаются** с теми злыми мыслями, особенно же, когда ненавидят и не хотят их. **Но когда ум и воля** человека **добровольно услаждаются ими**, и, благоволя им, удерживают их в сердце своем, тогда **те же мысли становятся грехом»**[211].

«Человека постоянно смущают греховные мысли, но если он не соизволяет им, то не бывает в них виновен»[212].

Исходя из приведенных систематизированных воззрений святых отцов, можно сделать основной вывод о действии на душу добрых и злых помыслов: после добрых мыслей душа спокойна, после злых – смущена.

«**После злых помыслов душа смущена**, то есть возбуждается страстями: яростью, похотью, гордыней, высокомерием, тщеславием. Но **после добрых помыслов** на долгое время **приобретает душа неизреченный мир, тишину и великое смирение»**[213]

---

[209] Феофан Затворник, святитель. Начертание христианского нравоучения. М., 2010. С. 390-391.

[210] Симфония по творениям святителя Игнатия (Брянчанинова) М., 2008. С. 627.

[211] Димитрий Ростовский, святитель. Цит. по кн.: О греховных мыслях и борьбе с ними. Почаев, 2014. С. 16.

[212] Симфония по творениям преподобного Амвросия Оптинского. М., 2006. С. 213.

[213] Авва Евагрий Понтийский. Цит. по кн.: О греховных мыслях и борьбе с ними. С. 94.

«**Мысль истинная** возвещается сердцу **тишиной, спокойствием, ясностью, миром**, расположением к покаянию, к углублению в себя..., к утешительной надежде на Бога. [Мысль] **ложная**, хотя бы и облеклась в личину добра, познается по производимому ее **смущению, мраку**, неопределенности, переменчивости, мечтательности»[214].

«**Пагубна мысль ложная:** она вводит в душу омрачение, самообольщение,... лишает свободы...»[215].

«Когда в твоей душе добрые мысли, тебе хорошо и легко, ты чувствуешь спокойствие и радость: это значит, что в тебе Дух Святой. Когда же в тебе недобрые помыслы или недобрые сердечные движения, ты чувствуешь тяжесть и беспокойство. Это значит, что в тебе дух злой. Злой дух есть дух сомнения, неверия, страстей, тесноты, скорби, смущения; а дух благий есть дух несомненной веры, дух добродетели, дух духовной свободы и широты, дух мира и радости. По этим признакам распознавай, кто действует в тебе»[216].

Итак, святые отцы и подвижники благочестия раскрывают как по-разному действует содержание мыслей (добрых и злых) на человека.

Описывая **состояние** мыслей человека, святитель Феофан Затворник пишет:

«Обычное наше состояние таково: **мысли блуждают** туда и сюда,чувстваижеланияхотьиколышутся,нобезопределенного направления. Так бывает сплошь и рядом. Иногда целые дни проходят так. Мысли эти бывают большей частью суетные, прикрепляющиеся с текущим житейским делам и подручным занятиям. Между ними часто проторгается пустомыслие, или мечтание неизвестно о чем. И пустые, и суетные мысли толпятся большей частью на поверхности души»[217] и лишают ум «сосредоточенного внимания, столь нужного в деле

---

[214] Игнатий Брянчанинов, святитель. Цит. по кн.: О греховных мыслях и борьбе с ними. Почаев, 2014. С. 95.

[215] Симфония по творениям святителя Игнатия (Брянчанинова). М., 2008. С. 226.

[216] Иоанн Кронштадтский, святой, праведный. Моя жизнь во Христе. Т. 1. СПб., 1893. С. 127.

[217] Феофан Затворник, святитель. Что есть духовная жизнь? М., 2009. П. 57.

управления собой»[218]. От блуждания ума приходят страстные помыслы. Так, святитель Василий Великий пишет: «...(есть) два способа, которыми непристойные мысли приводят в смущение здравый рассудок: или душа по собственному нерадению блуждает около того, что для нее неприлично, и от одних мечтаний переходит к другим, самым бессмысленным, или бывает сие по злоумышлению диавола, который старается представлять уму предметы непристойные и отводит его от внимательного рассматривания предметов похвальных.

Посему когда душа, **ослабив твердость и собранность мысли**, пробудит в себе первые встретившиеся ей воспоминания о предметах, без разбора взятых, тогда помысл, невежественно и безрассудно увлекаясь воспоминаниями об этих предметах и долго на них останавливаясь, из одного заблуждения переходит в другое, еще далее его заводящее, пока, наконец, не вринется в гнусные и ни с чем не сообразные мысли»[219].

К чему приводит блуждание мыслей?

«Мысли грешника непрестанно блуждают и никогда не постоят на одном. Это брожение помышлений делает его **бессильным нравственно**...»[220]. «Блуждание помыслов, непостоянство желаний страстных и тревоги сердца непрестанно беспокоят нас, **не давая ни одного дела сделать как должно** и всегда почти **сбивая нас с пути**. Это болезнь хотя всеобщая и повсюдная, но не естественная, а нажитая нами произвольно»[221].

Неудержимое блуждание мыслей по миру, «житейские дела и заботы... не дают нам войти в себя и заняться исправлением себя»[222].

Таким образом, результат блуждания мыслей:

- нравственное бессилие человека;

---

[218] Внутренняя жизнь. Слова епископа Феофана. М., 1893. С. 50.

[219] Творения иже во святых отца нашего Василия Великого. Сергиев Посад, 1900. Ч. I: Гл. 17. С. 356.

[220] Феофан Затворник, святитель. Послание святого апостола Павла к Ефесянам, истолкованное святителем Феофаном. Гл. 4.

[221] Феофан Затворник, святитель. Что есть духовная жизнь? М., 2009. С. 51.

[222] Там же. С. 139.

- неспособность добросовестно делать дела;
- нецеленаправленность;
- неспособность к самоисправлению.

Блуждание мыслей взаимосвязано с рассеянностью. «**Рассеянность – нарушение внимания** и благоговения»[223].

«Рассеиваться – значит думать о том, что не связано с делом»[224]. «Рассеянность есть постоянное желание развлечений или любовь к ним»[225].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет: «существенный недостаток ума заключается в непрестанном стремлении к развлечению. Пораженный развлечением [ум] скитается по вселенной без нужды и без пользы. Расхищаемый развлечением [ум не может] взглянуть, как должно, ни на душу, ни на самого себя. От развлечения [ум] **не может внимать,** как должно, Слову Божию: по наружности представляясь внимательным, [ум] в то время, уклоняется во все стороны, уносится очень далеко, к предметам вполне посторонним, которых рассматривание не только не нужно для [ума], но и чрезвычайно вредно… **Развлечение – причина слабости [ума] в борьбе с греховными помыслами.** От развлечения ум ощущает омрачение и тяжесть: когда прийдет помысл греховный, он не вдруг и не скоро узнает его. Если же он и явен, то [ум], вооружаясь против него, не обнаруживает к нему решительной и непримиримой ненависти, вступает в беседу с ним, услаждается смертоносным ядом, который он лукаво влагает в душу. **По причине развлечения объемлет ум забывчивость**: ум забывает Бога, забывает вечность, забывает превратность и обманчивость мира, влекусь к нему и увлекаю душу. **Ум забывает свои грехи** и **начинает находить в себе и в своей душе достоинства**. Ум начинает искать, требовать признания этих достоинств от лживого мира…»[226].

223 Игнатий (Брянчанинов), святитель. Аскетические опыты. Т. 1 СПб., 1903. Отд. 3.

224 Василий Великий, святитель. Правила кратко изложенные. П. 21.

225 Феофан Затворник, святитель. Начертание христианского нравоучения. М., 2010. С. 225.

226 Игнатий (Брянчанинов), святитель. Аскетические опыты. Т. 2. СПб., 1903. Гл.6. Совещание души с умом.

Таким образом, развлечение приводит к:

- невозможности самопознания;
- невозможности познания Слова Божия;
- слабости ума в борьбе с греховными мыслями;
- забывчивости;
- самовозношению[227].

Кроме того, «мирские помыслы, развлекая ум мирским и тленным, не позволяют возлюбить Бога и помнить о Боге»[228].

Некоторые причины рассеянности:

«Рассеяние помыслов бывает иногда от **слабости человеческой**, иногда от **нерадения,** иногда по нашей вине, когда произвольно вдаемся в излишние **развлечения;** а часто, и демоны всевают в нас разные помыслы — сначала благовидные, полезные. Если примем их, то за полезными придут и бесполезные; если и эти произвольно примем, то в наказание за свою вину будем оставлены и поневоле увлечемся в помыслы совершенно вредные»[229].

К чему приводит рассеянность?

«Рассеянный подобен дому без дверей и затворов: никакое сокровище не может быть сохранено в таком доме; он отверст для воров, разбойников и блудниц. Рассеянная жизнь, наполненная житейскими попечениями, доставляет человеку дебелость, наравне с многоядением и многопитанием», и опустошение[230].

Святитель Феофан Затворник пишет: «Видите ли, как после рассеянных мечтаний, после свободного течения мыслей душа наполняется всякого рода нечистотой. Замечают, что **после долгого развлечения душа находит в себе** или тщеславие, или нерасположение к какому-либо лицу, или зависть, или другую какую-либо **греховную наклонность** и недоумевает, откуда все это внесено в нее, кто всеял сии плевелы греха, когда она ревностно старалась сеять только пшеницу благих

---

227 Там же.

228 Макарий Великий, преподобный. Духовные беседы. Б. 15. Ст. 13.

229 Исаак Скитский. По кн.: Иоанн Кассиан Римлянин, преподобный. Десять собеседований. 10. Гл. 14.

230 Игнатий (Брянчанинов), святитель. Аскетические опыты. Т. 1.

дел? Враг человеческий сие сотвори, когда размышлением усыплена была бдительность души над собою; *всеявый... есть диавол* (Мф. 13, 39). Наряду с другими предметами входит в душу враг, прельщает ее то к тем, то к другим мечтаемым видам и таким образом посевает в ней грех»[231].

«Отчего, **после** какого-нибудь **рассеяния душа начинает тосковать**? Оттого, что находит себя окраденною. Рассеянный человек сделал душу свою большою дорогою, по которой, чрез воображение, как тени, проходят соблазнительные предметы и манят за собою душу. Но тогда, как она таким образом оторвется как бы от себя, тайно подходит диавол, уносит доброе семя и полагает злое. Так учит Спаситель, когда объясняет, кто похищает посеянное при пути, и кто есть всеявый плевелы. То и другое враг человека творит»[232].

Кроме того, «мирские пожелания, рождающиеся в душе **при рассеянности** ума, производят многоразличные **беспорядки в помыслах и делают нас ленивыми на добрые дела»[233].**

Таким образом, рассеянность:

- опустошает и окрадывает душу;
- наполняет душу нечистотой;
- поселяет в душе тоску;
- порождает беспорядочность мыслей;
- делает человека ленивым на добрые дела.

Итак, святые отцы и подвижники благочестия убедительно показывают, какой вред наносят человеку злые мысли и рассеянность. Одновременно они указывают, что «от **нас зависит, чтобы** исправилось качество помыслов и **возникали в умах наших добрые, а не злые мысли»[234].**

Как это делать? – Это и есть «наука из наук и искусство из искусств – умение управляться со злотворными помыслами»[235]. Этой науке посвящены многие святоотеческие труды. Здесь

---

231 Феофан Затворник, святитель. Внутренняя жизнь. гл. 21.

232 Феофан Затворник, святитель. Путь ко спасению. М.,2008. С. 97.

233 Василий Великий, святитель. Подвижнические уставы. Гл. 26.

234 Авва Моисей, преподобный. Сокровищница. Т.8. С.88-89.

235 Исихий преподобный. Добротолюбие.Т.3. Сокровищница. Т.8. С. 142

же приведём некоторые методы работы с мыслями, указанные в советах святых отцов и подвижников благочестия.

Поскольку мысли человека оказывают самое существенное влияние на его жизнь, то работа с мыслями, (то есть наполнение души добрыми мыслями; сосредоточение и собранность ума вместо рассеянности) необходима всем. «Не думайте, что можно безнаказанно позволять вольность мыслям. Надо держать их на привязи и управлять ими»[236]. «Этот труд всем женам и мужьям, <...> молодым и старым, юношам и девам, начальникам и подчиненным, всем – предлежит»[237]. «Каждый должен произвести борьбу с греховными помыслами»[238].

Некоторые методы и средства работы с мыслями

Очищение души от злых мыслей и приведение ума в сосредоточенное состояние – целожизненный подвиг, который требует от человека, по мысли преподобного Иоанна Кассиана, «непременного и постоянного упражнения ума»[239].

«Непрестанно борись с парением помыслов и когда ум рассеялся, собирай его к себе»[240] – говорит Иоанн Лествичник.

Мы должны бороться за чистоту мыслей и потому, что (как учит преподобный Петр Дамаскин): «**Бог создал нас,... чтобы мы,** насладившись Его благами, **были благодарными и благомыслящими**»[241]

Прежде всего человек должен научиться **замечать, о чём думает** (что очень непросто для тех, кто ранее этого не делал)[242].

---

236 Феофан Затворник, святитель. Ларец мудрости духовной. М., 2004.С. 111

237 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С.744

238 Преподобного отца нашего Макария Египетского: Духовные беседы, послания и Слова. ТСЛ, 1904. С. 275.

239 Писания преподобного отца нашего Иоанна Кассиана. М. 1892. С. 182.

240 Лествица преподобного отца нашего Иоанна, игумена Синайской горы. М., 1867. С.111

241 Творения преподобного отца нашего Петра Дамаскина. М., 1874. Кн. 1. С. 115.

242 В келии, где исповедовал схиархимандрит Иоанн (Маслов), на столе лежал листок со словами «Какие у тебя помыслы?».

«Мы думаем, что не навлекаем на себя вовсе никакой вины праздными, непостоянными развлечениями помыслов, но как поражённые слепотой глаз, **ничего не видим в себе**, кроме главных пороков, и считаем нужным избегать только того, что осуждается строгостью мирских законов; если мы хоть немного сознаём что в этом невиновны, то думаем, что в нас вовсе нет греха. По близорукости **не видя в себе многих мысленных нечистот,** мы вовсе не имеем спасительного сокрушения сердца. Многое что постыдно говорить или делать перед людьми, мы не стыдимся воспринимать умом и сердцем и не боимся, что это открыто для взора Божия и противно Ему[243].

Преподобный Семион Новый Богослов говорит: «Кто не видит и не чувствует душевно добра и зла, которое входит [с мыслями]…тот не просвещён… и ему [необходимо] прийти в чувство и познать своё состояние»[244].

«Мы должны тщательно исследовать всё, что вошло в наш ум»[245].

Таким образом, святые отцы и подвижники благочестия прежде всего призывают человека быть внимательным. «Внимание – тщательное и осмотрительное наблюдение вещей и явлений»[246], в данном случае наблюдение внутреннее, за мыслями.

«Мы должны постоянно следить за собой, за своими мыслями… и всячески избегать того, что оскорбляет Бога»[247]. «С нашей стороны требуется постоянный контроль за нашими мыслями»[248].

«Более всего необходимо **быть внимательным** к своим помыслам, чтобы не дать им претворяться в дела, а за тем в пороки»[249].

---

243 Авва Феона по кн.: Писания преподобного отца нашего Иоанна Кассиана. М., 1892. С.182.

244 Преподобного Симеона Нового Богослова слова. М., 1892. С. 63-69.

245 Писания преподобного отца нашего Иоанна Кассиана. М., 1892. С.182.

246 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Глинский Патерик. М., 1997. С. 517. Келейные бумаги преп. Луки (Швец).

247 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Избранные письма и проповеди. М., 2004. С. 123.

248 Там же.

249 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Лекции по пастырскому богословию. М., 2007. С. 99.

Внимание – одно из основных средств борьбы с греховными помыслами. «Внимание к помыслам, настоятель Глинской пустыни преподобный Иоанникий, уподоблял «мысленной мастерской», в которой страстная жизнь переделывается в бесстрастную. Он призывал всех стяжать внимание к свой душе. Настоятель сам каждый вечер испытывал себя, задавал себе вопросы: «Как провел день? О чем думал, к чему стремился?», а утром проверял: «Как прошла ночь?». Итак, каждый день «бдительно наблюдая за собой, отсекал вредные мысли»[250]. И этому учил своих учеников.

Преподобный Иоанникий говорил, что с вниманием соединено и составляет как бы единое средство хранение ума и хранение чувств[251].

«Господь дал **заповедь о хранении ума**, заповедь, о которой человеки обыкновенно не заботятся, даже не знают о ее существовании, о ее необходимости и особенной важности. Но Господь, назвав ум оком души, возвестил: *«если око твое будет чисто, то все тело твое будет светло: если же око твое будет худо, то все тело твое будет темно»*(Мф.6:22-23; Лк. 11:34). Телом названо здесь жительство. Жительство заимствует свое качество от руководящего жительством образа мыслей»[252].

Образный пример хранения ума и чувств дает преподобный Макарий Великий:

«Тело имеет своим путеводителем глаз, и он видит, и все тело ведет надлежащим путем. Представь же, что идет кто-нибудь местами лесистыми, заросшими тернием, и тенистыми, где и огонь заграждает путь и мечи вонзены; есть там и стремнины, и множество вод. если путник оборотлив, осторожен и неустрашим, то, имея путеводителем глаз, с великою внимательностью проходит трудные эти места, и руками и ногами всячески сдерживает хитон свой, чтобы не изорвать между деревьями и в терниях, не замарать грязью, не разрезать мечами; и глаз, служа светом для целого

---

250 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Глинский патерик. М., 1997. С. 370.

251 Там же. С. 376.

252 Симфония по творениям святителя Игнатия (Брянчанинова). М., 2008. С. 360.

тела, указывает ему путь, чтобы не сокрушилось оно на стремнинах, или не потонуло в водах, или не потерпело вреда в каком-нибудь затруднительном месте. Так оборотливый и смышленый путник, со всей осторожностью подобрав хитон свой, идя прямо по указанию глаза, и себя сохраняет невредимым, и надетый хитон сберегает несожженным и неразодранным.

Если же подобными местами проходит человек нерадивый, ленивый, беспечный, неповоротливый, недеятельный, то хитон его, развеваясь туда и сюда, потому что у путника недостает твердости — всячески подбирать свою одежду, рвется о сучки и терния, или загорается от огня, или изрезывается вонзенными мечами, или грязнится в тине; одним словом, прекрасный и новый хитон его в скором времени портится от его невнимательности, недеятельности и лености. А если путник не будет обращать полного и должного внимания на указание глаза, то и сам упадет в ров или потонет в водах.

Подобным образом и душа: нося на себе, как бы прекрасный хитон, одежду тела и имея у себя ум, который дает направление всей душе с телом, когда проходит она по лесистым и тернистым стезям жизни, среди тины, огня, стремнин, то есть вожделений и удовольствий и прочих несообразностей века сего, — должна с трезвением, мужеством, рачительностью и внимательностью везде сдерживать и оберегать себя. А чтобы телесный хитон в лесистых и тернистых местах мира сего не раздрался где-либо от забот, недосугов и земных развлечений и не сгорел от огня вожделений, то облеченная в оный душа отвращает око, чтобы не видеть лукавства, а также отвращает слух, чтобы не слышать пересудов, удерживает язык от суетных разговоров, руки и ноги от худых занятий; потому что душе дана воля отвращать телесные члены и не допускать их до худых зрелищ, до слышания чего-либо лукавого и срамного, до непристойных слов, до занятий мирских и лукавых»[253].

Что касается хранения ума, то как человек старается хранить чистой свою одежду, проходя по нечистым местам, так должен со внимательностью оберегать, хранить свой ум

[253] Цит. по кн.: Маслов Н.В. Основы русской педагогики. М., 2007.

от греховных помыслов и рассеянности. «Как невозможно жить без еды и питья, так невозможно душе достичь чего-либо духовного без хранения ума»[254].

Святой праведный Иоанн Кронштадтский пишет: «Юноши и все взрослые! Помните, что в мире **действует непрестанно нравственный закон** <...>, по которому **всякое добро награждается внутренно,** а **всякое зло наказывается**: зло сопровождается скорбию и теснотой сердца, а добро – миром, радостью и пространством сердца. Этот закон неизменен! <...> Делающие добро или исполнители этого нравственного закона **будут непременно награждены** вечной жизнью, а нарушители и не покаявшиеся в нарушении будут наказаны вечной мукою»[255]. Поэтому каждому человеку, чтобы стать счастливым, мирным, радостным необходимо бороться со злыми мыслями и хранить свой ум.

«Хранение ума – главное средство борьбы с греховными помыслами»[256]

Святые отцы написали много трудов о хранении ума. Здесь же приведем некоторые методы и средства борьбы с греховными помыслами, содержащиеся в советах святых отцов и подвижников благочестия.

Итак, после того, как мысль вниманием замечена, следует ее **осознать:** соответствует ли она нравственным нормам, велению совести.

Святитель Тихон Задонский дает **закон работы с мыслями**: на мысль, «приходящую тебе, смотри: согласна или противна закону Божию мысль твоя? Согласную прими и в дело произведи: противную закону отражай, да не укрепившись победит тебя»[257]

---

[254] Исихий Иерусалимский, блаженный. Добротолюбие. Т. 2. М., 1900. С. 180.

[255] Иоанн Кронштадтский, святой, праведный. Моя жизнь во Христе. Ч. 1. СПб., 1893. С. 180.

[256] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Глинский патерик. М., 1997. С. 375.

[257] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2003. С. 121.

Советы святых отцов и подвижников благочестия	**Действия против злых мыслей**
«Средство борьбы со злыми помыслами – **осознание их чужими**. Великая ошибка все возникающие в нас помыслы считать своей собственностью. Всё греховное – пришлое нам». *(Святитель Феофан Затворник)* «Первый приём для борьбы со злыми помыслами – **не считать внушения своими**, а всеянными, положить разделение между собою и этим всеянным и, признав его чуждым, отнестись к нему не как к своему детищу, а как к вражескому порождению. Отсюда тотчас в душе не ослабляется только, но совсем отходит от неё понуждение – делать по внушению испытываемому...». *(Святитель Феофан Затворник).* «Дурные мысли не надо считать своей неотъемлемой собственностью». *(Преподобный Никон Оптинский).*	Не считать злые помыслы своими
«Если зародится внутри (худая мысль) нужно тотчас прогонять её благочестивым размышлением». *(Святитель Иоанн Златоуст).* «Греховные мысли надо **немедленно отвергать** и отгонять». *(Святитель Игнатий (Брянчанинов)* «Положите себе законом действовать и в отношении к страстным помыслам в каком бы маленьком виде они не появлялись, спешите выгонять их, и так безжалостно, чтобы и следа их не оставалось.	Прогонять, выгонять, отгонять, отвергать

Как выгонять? Неприязненным к ним движением гнева, или рассерчанием на них. Как только заметите страстный помысл, поскорее постарайтесь возбудить в себе серчание на него. Это серчание есть решительное отвержение страстного. Страстное не может иначе держаться, как сочувствием к нему, а серчанием истребляется всякое сочувствие; страстное и отходит или отпадает при первом его появлении. **И вот только где позволителен и благопотребен гнев.** У всех святых отцов нахожу, что гнев на то и дан, **чтобы им вооружаться на страстные и грешные движения сердца и прогонять их им»** *(Святитель Феофан Затворник)* «Помыслы отгонять как искру от руки». *(Схиархимандрит Иоанн (Маслов)*	
«Как только греховные помыслы будут осознаны, тотчас следует отсекать их» *(преподобный Исихий).* «Всякий человек есть как дерево, у которого изнутри исходят, как отрасли и сучки, помышления злые, гнев. Как садовник обрезает дерево и исходящие из него сучки негодные и отростки обрезает, чтобы они когда вырастут, самого дерева не повредили, – так подобает всякому христианину обрезывать помышления злые, как только начнут из сердца исходить, и показываться, чтобы возрастая, не повредили внутреннего духовного человека». *(Святитель Тихон Задонский).* «Подвиг отсечения помыслов предстоит всем христианам без исключения и непрестанно…». *(Святитель Тихон Задонский).*	Отсекать, обрезать

«Не слушай врага, не соглашайся с ним» «Несогласие с грехом имеет весьма важное значение в жизни человека, и на нем должно быть сосредоточено все внимание» *(Схиархимандрит Иоанн (Маслов)*	Не соглашаться
«Когда разбойник в дом входит и хочет разграбить дом, каждый противиться ему, чем может. Злые помыслы суть неприятели и разбойники, которые входят в дома душ наших и хотят разграбить сокровище души, а нас самих погубить. Надо… противиться им…». «Начало борьбы с грехом – сопротивление помыслам». «Злые помыслы нельзя принимать». (*Схиархимандрит Иоанн (Маслов)* «Как люди входят в дом и выходят из него, так и греховные помыслы приходят и снова могут уйти, если ты их не принимаешь». *(Преподобный Силуан Афонский)*	Противиться, сопротивляться, не принимать
«Помня, что Бог всё видит и слышит, нужно контролировать все свои помышления». (*Схиархимандрит Иоанн (Маслов)*	Контролировать
«Должно стараться удалять из самого ума всякую порочную и постыдную мысль». *(Святитель Иоанн Златоуст)*	Удалять из ума
«Иную вражескую и беззаконную мысль невозможно угасить иначе как приведя её в уничтожение стыдом; потому что **стыд отделяет человека от греха**». *(Святитель Григорий Нисский)*	Уничтожить злую мысль стыдом

«Пришла в голову «злая мысль – тут **один закон...** Поскорее возвратить внимание от недоброго к доброму и на нем остановить». *(Святитель Феофан Затворник)*	Переключить внимание
«Думай о хорошем, чтобы не думать о худом, потому что ум не терпит быть в праздности. Посвяти ум добрым мыслям». *(Преподобный Ефрем Сирин)*	
«Трудно человеку достигнуть умирения помыслов, потому что он видит в миру много зла, которое оставаясь в памяти, непрестанно теснит его внимание даже тогда, когда он сидит один дома. Какая толкотня помыслов! Преподобный Макарий сравнивает состояние умов людей с трясением зерен пшеницы в решете. Помыслы не дают ни читать, ни рассуждать о серьезном, – все отбивают от настоящего дела. Как же от этого избавиться? Лучшего способа нет, как **изгнать** злые помыслы и воспоминания добрыми... Этим разрешается вопрос об умиротворении помыслов. Все дело состоит в том, чтобы **помыслы злые и пустые заменить добрыми,** т.е. мысли о добром никогда не производят ни смятения, ни огорчения, а одно созидание и благонастроение». (*Святитель Феофан Затворник)* «Если нападают лукавые помышления, то тотчас нужно обращать их в добрые, и они не повредят нам». *(Преподобный авва Дорофей)*	Мысли злые заменить добрыми

«Поставьте себе законом всякий раз **нападение худого помысла** или чувства, не **довольствоваться одним** отражением и несогласием, но присоединять к сему молитву **до образования в душе противоположных чувств и мыслей.** И всегда этим завершайте свою брань с грехом. Это похоже на вынутие занозы». *(Святитель Феофан Затворник)* «Все греховные помыслы и движения следует в себе побеждать, стараясь всякий раз **восставлять** и водружать в уме **противоположные им добрые мысли**, чувства и расположения: вместо неверия - несомненную в Бога веру, вместо ропотливости - искреннее благодарение Богу за все, вместо богозабвения — непрестанную углубленную память о Боге, вместо нерассудительности — чувства, обучение в рассуждении добра и зла, вместо сластолюбия — всякое воздержание, постничество, вместо славолюбия — смирение, вместо сребролюбия — довольство малым и нищелюбие; также вместо гнева — кротость, вместо ненависти — любовь, вместо зависти — сострадание, вместо мщения — прощение и мирность, вместо злорадства — сострадание, вместо зложелательства — доброхотство... Мысленную силу свою укрась непрестанным к Богу вниманием, молитвой и ведением Божественных истин, силу желательную — полным самоотвержением и отрешением от всякого самоугодия, силу раздражительную — любовью; и греховные помыслы не возмогут найти места в тебе.	Образование в душе мыслей противо-положных греховным

Если ты сам будешь восставлять в себе утром, вечером и в другие часы дня исчисленные добрыемысли,чувстваирасположения,товраги невидимые не приблизятся к тебе; ибо в таком случае **ты будешь походить на полководца,** который непрестанно осматривает ополчение свое и строит его в боевой порядок, а на такого нападать, враги это знают, неудобно. Останови побольше **внимание** на последнем пункте — **на действиях противоположных тем, к каким влекут страстные помыслы,** и на **водружение** в сердце **противоположных страстям мыслей,** чувств и расположений. Только этим способом можешь ты искоренить в себе страсти и стать в более безопасное положение. Ибо, пока корни страстей остаются внутри, они всегда будут производить из себя свои порождения и ими затуманивать лик добродетелей, а иногда и совсем закрывать и вытеснять. В таких же случаях мы подлежим опасности опять впасть в прежние грехи и сгубить все труды свои». (*Преподобный Никодим Святогорец).*	
«Ты имеешь дурные помыслы? **Не выноси их посредствомслов,**пустьонилежатвнизуискоро заглохнут. Не будем позволять этим помыслам переходить в слова, чтобы, сдавливаемые внизу, они ослабевали и погибали. Как тот, кто ввергнул в яму различных свирепых зверей, если сверху закроет эту яму, то легко задушит их, а если оставит некоторый выход и малую возможность дышать, и не только не задушит их, но сделает еще более свирепыми, так бывает и с порочными помыслами, когда они зарождаются внутри. Если мы преграждаем им выход наружу, то скоро уничтожаем их; а если выпускаем их посредством слов, давая им перевести дыхание посредством языка, то делаем их более сильными и от занятия постыдными словами скоро впадаем в бездну непристойных дел… Если в нас рождается скверный помысл, надо подавить его внутри и **не допускать ему переходить в слова»** *(Святитель Иоанн Златоуст)*	Не допускать, чтобы злой помысл переходил в слова

«Кто не любит работать, тот бездействием питает страсти и пожеланиям дает свободу устремляться к сродным им предметам, — что наипаче обнаруживается во время молитвы; ибо тогда внимание ума бывает все поглощено тем, чем занято сердце, и он только и делает, что в помыслах перебирает внушаемое пришедшею в движение страстию, вместо того чтобы беседовать с Богом и просить у Него полезного себе. Зная это, святой Павел с ревностью нападает на праздность и всех Апостольской властью обязует к труду (2 Сол. 3,6—12). **Дело есть якорь для мысли и дает ей безопасное направление.** Пусть отовсюду приближаются бури и порывы ветров, угрожают крушением, мысль стоит неуклонно, удерживаемая делом, как якорем; несколько волнуется она поднимающимися помыслами, но не увлекается в опасность, потому что держащие ее узы крепче гоняющих ее ветров». «Тело, трудящееся над делом, удерживает при себе мысль, которая не меньше глаз должна наблюдать за тем, что делается, и содействовать телу для непогрешительности в действии, а покоющееся тело дает мысли свободу кружиться; потому что во время покоя возбуждаются страсти и при каждом похотливом воспоминании увлекают мысль и овладевают ею, как пленницею». *(Преподобный Нил Синайский).*	Трудиться, избегать праздности
«Злые мысли пресекай страхом Божиим». «Страх Божий сохраняет чистоту мыслей и не дозволяет уму рассеиваться». *(Схиархимандрит Иоанн (Маслов)*	

«Как художник, сидя у наковальни, отделывает благопотребные сосуды, так **страх Божий истребляет** в сердце всякую **лукавую мысль** и заменяет ее разумным словом». «Страх Господень приводит в порядок духовную мысль». (*Преподобный Ефрем Сирин).*	Укреплять духовные силы страхом Божиим
«Человек обязан всегда и везде помышлять о вечности. И тогда его мысль, подобно горящей свече, станет показывать ему, от чего удаляться и к чему стремиться, ... [поможет] побеждать злые помыслы». *(Схиархимандрит Иоанн (Маслов)*	Помнить о вечности

Для борьбы с греховными помыслами также необходимо:

– «хранить **память**, то есть отгонять воспоминания, от которых возникают греховные мысли. Память, по словам преподобного Григория Синаита, после грехопадения «склонна больше удерживать лукавые и пагубные помыслы, чем помыслы об истинном и должном. Греховные помыслы, возникающие от воспоминаний, приносят большой вред, т.к. расслабляют сердце; ум же теряет собранность»[258].

– «хранить **воображение**, не представлять в уме предметы и явления, от которых могут возникнуть греховные помыслы»[259]

– хранить **чувства,** «которые бывают проводниками греховных помыслов. Преподобный Иоанникий Глинский говорил: «Если ум не обуздывает чувств, то глаза всюду разбегаются от любопытства, уши любят слушать суетное, уста становятся неудержимыми»[260]. Он часто повторял: «Усиленно обуздывай органы чувств твоих: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и преуспеешь»[261].

[258] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Глинский патерик. М., 1997. С. 376.

[259] Там же.

[260] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Глинский патерик. М., 1997. С. 366.

[261] Там же. С. 367.

Настоятель мудро учил опускать глаза, не смотреть по сторонам, чтобы не увидеть что-нибудь возбуждающего греховные мысли, воспоминания, желания. Учил сдерживать и другие чувства, как телесные, так и душевные[262].

Об исправлении рассеянности святитель Василий Великий пишет: «Рассеянность души надо исправлять и отклонять от себя строгим вниманием ума – и **в каждую минуту надобно занимать непрестанно душу размышлением о том, что прекрасно**»[263].

Святитель Филарет (Дроздов) учит: «Не попускай твоим помыслам носиться без управления, как корабль без кормчего, как конь без узды. Дай им управление.

Направляй непрестанно мысль к истине, желания к добру, **обуздывай помыслы**... чтоб душа не пошла в пропасть беззакония»[264].

«Если человек, находясь среди других, отсекает свою волю и не обращает внимание на чужие грехи, то ум его приходит в собранность»[265].

Особенно помогают в борьбе со злыми мыслями благодатные средства: молитва, исповедь, причащение Святых Христовых Тайн, чтение слова Божия, осенение себя крестным знамением[266] (см. Глинский патерик. М.,1997. С. 376-378).

Святые отцы много пишут о необходимости откровения помыслов духовному отцу. «Открывай помыслы отцу своему»[267]

«Злые помыслы – надобно предавать поруганию **чрез исповедование**, ибо **злые помыслы тотчас обращаются в бегство, как только бывают оглашаемы**; как при появлении света отбежит тьма, так пред светом исчезают страстные помыслы»[268].

---

262 Там же. С. 377.

263 Симфония по творениям святителя Василия Великого. М., 2009. С. 231.

264 Филарет Московский (Дроздов), святитель. «Во свете твоём...».М., 2014.С.142

265 Преподобных отцов Варсонофия Великого и Иоанна руководство к духовной жизни. М., 1883. С.226

266 Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Глинский патерик. М.,1997. С. 376-378

267 Авва Исаия, преподобный. Добротолюбие. Т. 1. М., 1895. С. 331.

268 Фиолит Филадельфийский, митрополит. Добротолюбие.Т. 5. С. 187.

«...Страстные помыслы придут – что вы будете с ними делать? Их надо открыть: иначе они засядут внутри и будут там расти и стареть»[269].

«Злые помыслы, не объявленные духовному отцу, приходят в действие»[270].

Результатом борьбы со злыми помыслами «бывает чистота ума от помыслов, сердца от страстей, воли – от склонностей»[271].

«Если человек **управляет своими мыслями,** [а значит] желаниями, чувствами, то в этом случае духовные силы действует в естественном свойственном им порядке»[272].

«Властвуй над своими помыслами, чтобы быть господином всего, потому что данная нам власть над животными должна сделать нас способными и к властвованию над собой»[273].

Схиархимандрит Иоанн (Маслов) о борьбе с греховными помыслами

В своих проповедях и наставлениях отец Иоанн часто повторял: «Мы должны постоянно следить за собой, за своими мыслями, делами и пожеланиями и всячески избегать того, что оскорбляет Бога и удаляет Его из нашего сердца». Он называл внимание первым средством для очищения души: «Что касается духовной жизни и очищения души от греховного мусора, то первым средством в этом деле является бодрствование духа». В письмах старец также часто писал своим чадам о внимании: «Будем внимать себе!»; «Будь повнимательнее к себе самой»; «Желаю тебе быть лучше и обратить особое внимание на свою бессмертную душу»; «Будь, отченька, внимательным к своей жизни и побеждай все плотские пожелания, вопиющие против бессмертной души, страхом Божиим и страхом вечных мучений за гробом» и т.п. Отец Иоанн показывает, какое важное значение имеет внимание в деле спасения. Он пишет:

---

269 Феофан Затворник, святитель. Письма. П. 702.

270 Лествица преподобного отца нашего Иоанна, игумена Синайской горы. М., 1867. С.628

271 Феофан Затворник, святитель. Путь ко спасению.М., 2008. С.510.

272 Филарет (Дроздов), святитель. Слова и речи. Т. 3. М., 2006. С. 126.

273 Творения иже во святых отца нашего Иоанна Златоуста. СПб., 1903. Т. 9. С. 968.

«Наше спасение заключается в том, чтобы мы смотрели за собой повнимательнее». «Будем почаще испытывать самих себя, где мы находимся, и с помощью Божией удаляться от всего греховного и порочного».

По учению святых отцов, поставив ум в трезвенное состояние, мы должны внимательно смотреть на нападающие помыслы и отвергать их при самом появлении, не принимая их и не позволяя им проникнуть в наше сердце. Батюшка очень образно учил этому. Его духовная дочь как-то сказала:

– Батюшка, мне от этих мыслей [тщеславия] никуда не деться.

– Вот выдумала. Если дверь закрыта, то никто не войдет. Не принимать этих мыслей. Безобразие.

Это образное выражение, что дверь души надо держать закрытой, батюшка часто использовал.

Когда батюшке говорили об унынии, тоске, он отвечал, что «это бывает, когда дверь [души] открыта, то есть впускаешь лукавые помыслы, они понемногу расхищают все, что накопилось в душе, все дары молитвы. Нужно дверь закрыть, помыслы гнать, богатство копить. Тогда в душе будет теплота, сокровища и благодать». Поясняя эту мысль молодой девушке, с которой он говорил в ризнице, батюшка добавлял: «Вот видишь, сколько здесь всего: облачения, книги, иконы. А если я дверь не буду закрывать — все растащат. Так и ты — закрывай дверь [души]». Еще говорил: «Душу держишь всему открытой, все впускаешь, а надо дверь на замок от дурных помыслов и дел». Тем, кто был отягощен помыслами, батюшка мягко говорил: «Помыслов у кого не бывает, но их надо сразу отгонять; с помыслами бороться, и с плотью, и с врагом». Вообще, когда ему исповедовали греховную мысль или пожелание, он часто отвечал: «Это отогнать». Как приказ давал. Еще говорил: «Раз сразу не отсек мысль, а разговариваешь [с ней], значит, не возненавидел [греховную мысль]».

Говоря о духовном омрачении человека, старец подчеркивал, что человек слаб, слушает внушения врага, принимает их за свои мысли. Поэтому часто повторял: «Не слушай врага, не

соглашайся с ним!», «Не исполняй то, что он тебе внушает». Еще говорил: «Надо стремиться к духовной жизни, не принимать помыслов от врага». Когда батюшку спрашивали: «Что значит — очищать помыслы?» — он отвечал: «Не соглашаться с ними». Преподобный Иоанн Пророк объясняет: «Согласие с помыслами состоит в том, что когда что-либо нравится человеку, он услаждается сим в сердце своем и с удовольствием размышляет о сем. Если же кто противоречит помыслу и ведет с ним брань, чтобы не принимать его, — это не есть согласие, но брань, и сие приводит человека к опытности и успеху».

Батюшка образно говорил: «Если зверя посадить в ящик и не давать есть и пить, он обязательно умрет. Так и мысли и воспоминания. Если не давать им пищи (отражать), они умрут». В одном из своих писем старец так раскрыл суть своего учения о борьбе с помыслами: «Безусловно, от помыслов никто не бывает свободен, и они всякого человека влекут к чему-то дурному, но от нас в полной мере зависит не соглашаться с ними и не вступать в беседу, и тогда они постепенно начнут удаляться от человека. Но здесь необходима борьба, только после которой наступает постоянное благодатное пребывание души в Боге». Он называет труд над очищением своего ума и сердца от скверных помыслов и пожеланий «непрерывным подвигом доброделания». В «Симфонии по творениям святителя Тихона Задонского» батюшка пишет: «Подвиг отсечения помыслов предстоит всем христианам без исключения и непрестанно...»

Если батюшке говорили о мыслях зависти, ревности, он образно отвечал, что, принимая эти мысли, человек сам пыль поднимает и пылит перед собой. На примере страсти зависти батюшка учил, как бороться и с другими греховными мыслями. «Зависть — это от врага. Он может истерзать душу, если не противиться... Когда зависть [нападает — *Н. М.*], не пытайся своим размышлением противиться врагу, бесполезно, он тебя обманет. Вообще не принимай его подступов — сразу отрезай: «Мне этого не надо, это не мое». «Занимайся сразу работой, чтобы ум был занят...». Если же у человека были сомнения в

вере, батюшка говорил: «Сомнение — искушение диавола. Бессмысленно разговаривать со своими мыслями. На все сомнения — один ответ: «Верую», — и скоро почувствуешь помощь».

В борьбе с помыслами, как батюшка говорил, следует «переключать ум». «Важно в жизни, что извлекаешь из обстоятельств. Паук из цветка яд берет, а пчела — мед. Вот, например, идешь, услышишь музыку, песни, а ты сразу мысль переключай: «А как же Ангелы на небесах поют?» Мыслей греховных не допускай. Сразу переключайся на другое. Думай, например, о смерти, о Страшном суде». Другим батюшка советовал переключать ум на работу.

О том, как опасно принимать греховные мысли, свидетельствует такой случай. Один человек рассказал батюшке о мыслях, какие у него были летом, когда он не мог видеть старца. Батюшка сказал: «Да, плохо дело, натворил дел, большой грех. Телом не согрешил, но душой, теперь годы нужны, чтобы скверну эту омыть, чтобы душу к прежнему состоянию привести».

Вот один из примеров, как батюшка учил бороться с мыслями. Женщина говорит: «Батюшка, мне муж неприятен». Батюшка отвечает: «Враг не дурак, он знает, как действовать, ему только и надо разорвать таинство и выбросить. Если бы ты видела, кто все это шепчет, только по грехам нашим закрыты глаза наши. Когда ты венчалась, этого не было. С мыслями надо бороться. Когда назревает ссора, сказать себе: «Батюшка мне этого не велел». Когда враг начнет шептать, что муж плохой, неприятный, — ответить: «Нет, он хороший», — и все сразу исчезнет, и он действительно хороший...»

Батюшка учил замечать в душе пристрастие к кому-либо или чему-либо. Он говорил: «И малая вещь может погубить человека, если он будет относиться к ней с пристрастием». Батюшка наставлял бороться с помыслами молитвой. Он говорил: «Надо гнать вражьи мысли, заменять их молитвой». Некоторым советовал, когда в голову «лезут» плохие мысли или ненужные воспоминания, читать молитву: «Пресвятая

Владычице моя Богородице...» И еще говорил: «Если будешь делом да молитвой занят, враг не подступит».

Батюшка учил, что бороться с греховными помыслами нужно и покаянием. Вот одна из его бесед с духовным сыном:

– Ну, что там у тебя?

– Тяжело на сердце, батюшка, грехи мучают.

– Что согрешил?

– Не знаю, наверно, мыслью.

– Мысли — все равно, что дела.

– Пусто на душе.

– Пустота, она всегда от помысла, когда плохую мысль принимаешь. Не молишься, не борешься.

– Как подогреть себя?

– Борись. Сразу проверяй: что согрешил, что принял, раз тяжело душе. Кайся и дальше иди.

К каждому у батюшки был свой подход, поэтому здесь указаны лишь некоторые способы борьбы с помыслами, которым он учил всех. Но в этой борьбе был еще один очень важный момент, тоже общий для всех. Батюшка обладал удивительным даром: помыслы, казавшиеся страшными и неодолимыми, часто в присутствии старца исчезали, будто их и не было.

Батюшка каждого приучал открывать свои мысли духовнику. В «Лекциях по Пастырскому богословию» отец Иоанн указывал: «Откровение помыслов старцу искореняет зло и предупреждает от грехопадений». Это делание — откровение помыслов старцу — издавна процветало в Глинской пустыни, и батюшка прививал его своим духовным детям.

Всякий грех начинается с греховных помыслов[37]. Следовательно, и духовная борьба должна начинаться именно с них. Но для этого надо научиться видеть свои помыслы. Именно этому батюшка прежде всего и учил: замечать помыслы и исповедовать их, часто спрашивал у духовных детей: «Какие у тебя помыслы?» Он говорил: «До грехопадения был человек в единении с Богом. Не было у него плохих мыслей. А теперь

враг то с одной стороны, то с другой стороны подступает. А человек слабый — все принимает. Какой-нибудь один раз воздержится человек и подумает: «Вот я воздержался!» — это уже враг обокрал». Насколько опасны греховные мысли, отец Иоанн говорил в «Слове перед исповедью»: «Как нечистый и зловредный воздух изнуряет и ослабляет тело... и прежде времени сводит в могилу..., так и нечистые, греховные мысли... оскверняют душу, заражают ее грехом и препятствуют проникновению в нее благодати Божией, без которой душа умирает вечной смертью». В одном из писем он писал: «Душа, оскверненная порочными мыслями, бывает подобна грязному помойному ведру, где размножаются черви и всякая нечисть».

Помыслы, являющиеся в душе, бывают всех видов: и добрые, и злые, а иногда они тесным образом переплетаются друг с другом. И самому человеку без опытного наставника распознать их невозможно. Поэтому батюшка учил, что открытие помыслов должно охватывать содержание всей души. На исповеди ему открывали не только свои грехи, искушения, но и мысли, пожелания, злые движения сердца.

Старец как бы за руку вел человека по ступеням лестницы духовно-нравственного совершенствования. Сначала учил замечать помыслы (что очень непросто для новоначальных), открывать их духовнику и, наконец, бороться с ними.

Батюшка каждому много говорил о необходимости внутренней борьбы: «Наша жизнь здесь — борьба. Сидим в окопах как солдаты — вокруг рвутся снаряды. Христианин — это воин, сражающийся, по апостолу Павлу, с «духами злобы поднебесной». «Мы, воины, должны бороться, не расслабляться». «Здоровая душа, когда борется с мыслями, с желаниями». «Против греха борись как воин, сражайся с диаволом до победного конца, призывая в помощь Царицу Небесную».

Один человек как-то сказал старцу:

– Батюшка, так на душе плохо.

– Что плохо?

– Приеду к Вам — хоть какое-то болезнование сердца о

рехах появляется. А уеду домой, через день-два все проходит.

– Да, все выветривается. Будешь бороться — будет легче. А не будешь — все пропадет. Надо бороться.

Батюшка разъяснял: «Борьба состоит в том, чтобы бороться со своими душевными недугами». Старец учил: «С мыслями надо бороться. Не допускать их в ум, тогда они не проникнут в сердце..., мысль явилась, а ты ей должен сказать: «Нет, я не хочу».

Каждый из духовных чад отца Иоанна отчетливо помнит его энергичные слова, которые он говорил на исповеди или благословляя: «Будь внимателен!», «Исправляйся! Смотри за собой!» Эти слова были для каждого нравственным импульсом, сообщали людям бодрость, ревность о своем спасении. Старец учил редкому теперь дару — вниманию. (Святые отцы называют его еще трезвением, бодрствованием, хранением ума[38]). Внимание — одно из основных средств борьбы с греховными помыслами. Глинские старцы всегда особенно старались воспитать это качество в своих учениках.

Еще старец мог постучать пальцем по голове человека (или, когда благословлял, слегка ударял по голове) — и все мучившие плохие мысли исчезали. Многие просили: «Батюшка, постучите», но старец не любил, когда так говорили.

По учению отца Иоанна, внимание относится не только к области ума, но вообще ко всему нашему существу. Бодрственное состояние души и тела требует от христианина как хранения ума, так и хранения чувств, которые по нашей невнимательности бывают проводниками греховных помыслов.

Духовные чада отца Иоанна отчетливо помнят, как он, поднося палец по очереди к глазам, уху и устам, весомо, проникновенно говорил: «Глаза, уши, язык», то есть «ограждай глаза, уши, язык». Казалось, что батюшка налагал на органы чувств какую-то узду. Давая такое наставление, батюшка как бы передавал человеку состояние внутренней собранности, контроля над собой. Такое состояние продолжалось некоторое время после беседы со старцем (у каждого по-разному). Потом

человек, уже опытно познав его, должен был своим трудом и молитвой сам воспитывать в себе внутреннюю собранность, без которой духовная жизнь невозможна.

В своих письмах батюшка объясняет, почему он обращает внимание прежде всего на указанные чувства. «Очень было бы хорошо обуздать страхом Божиим наши телесные греховные чувства. Особенно глаза, уши и злой язык, двери греха, уводящие свои жертвы, подобно блудному евангельскому сыну, «на сторону далече». Нужно подумать обо всем и сказать: «Вернусь я снова в отеческий дом и скажу Отцу Небесному: «Прими меня как единого от наемник Твоих». О, как бы было отрадно не только нам, но и Небесной торжествующей Церкви! Душа, познавшая свой грех и возненавидевшая его, бывает способна возлететь горе, к небесным сожителям».

В письме духовной дочери старец писал: «Нужно удерживать свои глаза от запрещенного древа — греха, и тогда только душа сможет воспрянуть от духовной спячки». Батюшка приводил много разных примеров того, как надо быть внимательным к зрению. Он говорил: «Засмотрелся на книгу с пристрастием, пожелал — уже грех. Надо сознавать». Вот маленький пример того, как старец пробуждал в людях самонаблюдение. Услышав наставление от батюшки о хранении чувств, один человек сказал: «А я часто езжу в транспорте и даже не обращаю внимания на то, что могу посмотреть или прочесть то, что люди рядом со мной читают (газеты, журналы)». Батюшка строго укорил его за этот грех и сказал, что это недопустимо. «Удерживай глаза», — говорил он.

Особенно старец призывал следить за языком. Он приводил слова преподобного Антония Великого: «Блюдись, человек, возьми власть над языком своим и не умножай слов, чтобы не умножить грехов».

Духовных чад он наставлял: «Больше надо молчать. Много говорит пустой человек. Если будешь мало говорить, к твоему слову будут прислушиваться. Когда говорят старшие — все выслушать, не перебивать, потом вежливо, кротко ответить».

Духовная дочь жаловалась на себя: «Батюшка, на работе

говорю много, потом душа болит». Батюшка тихо отвечал: «Не надо, надо молиться, возьми тропарик и читай».

Схиархимандрит Иоанн (Маслов) учил, как сохранить в душе мир:

«Злой дух, лжец и разбойник духовный, стремится прежде всего вывести человека из равновесия, "возмутить" его, "расстроить". Когда ему удается нарушить кристальность вод души, поднять ил со дна души, чрез какое либо искушение или наваждение (чаще всего - чрез другого человека), тогда в сей "мутной воде" души враг начинает делать свой улов, толкать человека, ослабленного страстью (гнева, похоти, зависти, стяжательности) - на преступление, т.е. преслушание. Закона Христова. И если человек молитвой и покаянием не порвет этой паутины, чрез некоторое время она сделается бечевкой, еще далее — веревкой, и, наконец, цепью, связующей всего человека, и человек пригвождается, как каторжник, к тачке развоза зла по миру.<…>

Правило духовной борьбы: всякую страсть побеждать силою Христовой немедленно, как только зародилась она. Исцелить, изгнать совершенно мы ее не можем сразу, но можем все время загонять ее "на дно", чтобы там страсть умирала под действием вод благодати, а душа наша всегда была бы мирная, кристальная, любящая, благожелательная, бодрственная, духовно трезвая. Если на какой-либо стороне души намечается или происходит "прорыв", сейчас же все внимание сердца надо обратить туда и усилием ("Царствие Божие берется усилием", — сказал Спаситель, указывая именно это Царствие Божие, которое на земле приобретается или теряется внутри человека), т.е. молитвенной борьбой надо восстановить мир сердца, души. Это есть трезвение духовное» [274].

Батюшка учил и к воспоминаниям относиться внимательно, чтобы они не повредили душе. О снах старец говорил: «Встал — забыл». Таким образом, батюшка учил быть внимательным во всем. В одном из писем он наставлял: «С нашей стороны

---

[274] Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Лекции по пастырскому богословию. М., 2007. С. 361-362.

требуется постоянный контроль за нашими действиями, поступками и мыслями. Такого внимательного человека Бог никогда не отринет, и, более того, Он будет всегда помогать ему в преодолении всевозможных искушений». Духовным детям он говорил: «Надо быть внимательным и на работе, и дома», «Жизнь нам дается один раз, можно нажить столько врагов, что и по земле стыдно будет ходить, а можно приобрести столько друзей, что всегда помощь будет. Будь внимателен!»

***

Завершим же эту работу замечательным советом Георгия Затворника Задонского: «Вы одно удерживаете в Вашем сердце доброе, благое, спасительное, прочее же отвергаете от сердца своего или предавайте забвению, когда что-нибудь вспоминается вам смущающееся.

Добром делом, благим словом и мыслью доброй совершенно побеждается всякое зло; поэтому всё делайте так, чтобы прославлялось имя Божие, и помните в сердце вашем заповеди Господни, по которым вы можете с успехом препровождать благополучную жизнь и в нынешнем и в будущем веке»[275].

---

275 Георгий, затворник Задонский. Письма. Письмо 3.44 от 01.03.1835.

Содержание

ООО «Самшит-издат»,
119285, Москва, ул. Пырьева, д. 5а, стр. 2.
Тел./факс (495) 544-4859

Подписано в печать 11.07.2016 г.
Формат 60x90/16. Объем 4 (5) п.л.
Тираж 5000 экз. Заказ № 4107.

